r. habersetzer

KUNG-FU DE COMBAT

techniques du SHAOLIN



amphora

r. habersetzer

Ceinture noire 7e dan de Karaté
Professeur Diplômé d'État

kung-fu de combat

techniques du Shaolin

photos : Gabrielle HABERSETZER
dessins de l'auteur

éditions amphora, s.a.
14, rue de l'Odéon — 75006 PARIS

CHEZ LE MÊME ÉDITEUR

encyclopédie des ARTS MARTIAUX dirigée par Roland Habersetzer

Tout le karaté, à tous les niveaux...

KARATÉ POUR CEINTURES NOIRES
238 pages, 60 photos, 500 dessins
KARATÉ POUR LES JEUNES technique et pédagogie
256 pages, 50 photos, 1 000 dessins
KARATÉ DE LA TRADITION maîtres et écoles de l'Okinawa-te
136 pages, 64 photos, 620 dessins
KARATÉ-DO KATAS de base et avancés
472 pages, 122 photos, 2 250 dessins
SHOTOKAN KARATÉ-DO KATAS SUPÉRIEURS
248 pages, 86 photos, 1 700 dessins

Et aussi...

JUDO PRATIQUE du débutant à la ceinture noire
336 pages, 68 photos, 1 200 dessins
KUNG-FU art et technique
208 pages, 145 photos, 460 dessins
KUNG-FU ORIGINEL l'épopée de la main de fer
160 pages, 60 photos, 46 dessins
TAI-JI-QUAN sport et culture
208 pages, 39 photos, 1 200 dessins
DÉFENSE POUR TOUS à main nue
200 pages, 796 dessins
SAI (Ko-Budo 1) les armes d'Okinawa
160 pages, 175 photos, 470 dessins
NUNCHAKU/TONFA (Ko-budo 2) les armes d'Okinawa
160 pages, 225 photos, 576 dessins

Encyclopédie des arts martiaux dirigée par Roland Habersetzer
dans la collection « Sports et loisirs » créée par Roger Vaultier

ISBN : 2-85180-115-5

SOMMAIRE

Nouvelles étapes 7

Techniques du Shaolin 11

Avant d'étudier dans ce livre 13

I. Première partie : **PRINCIPES SUPÉRIEURS**

Chapitre I : Consolidation des bases et perfectionnement technique ... 17

1 — Maîtrise de la distance : par le déplacement 18
2 — Maîtrise de la distance : par le tan-tien 22
3 — Les techniques de main circulaires 26
4 — Les techniques de pied « volantes » 36
5 — Les techniques de poing 45
6 — L'utilisation de l'énergie de l'adversaire : par l'esquive 52
— retourner la force 52
— détourner la force 58
7 — Les mises en déséquilibre 65
8 — Le travail du contact 87
9 — La forme des animaux 95

Chapitre II : 23 séquences de combat 105

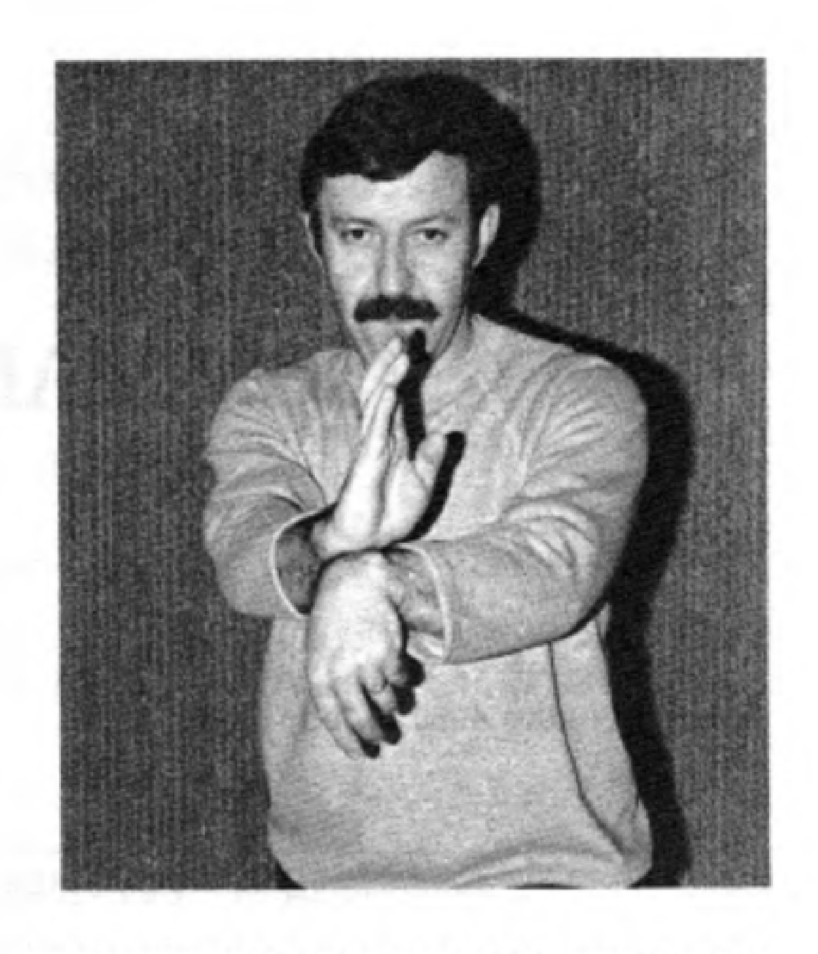
Deuxième partie : **LA BOXE EN CERCLE**

Principes 137

Chapitre I : *10 exercices éducatifs* 139

Chapitre II : *5 séquences* 157





L'auteur : Roland Habersetzer, professeur d'Histoire et de Géographie, fut l'une des premières ceintures noires françaises de Karaté, art qu'il pratique depuis 1958. Considéré comme un spécialiste des arts martiaux de l'Extrême-Orient (Budo), auteur de nombreux ouvrages techniques et historiques sur ces thèmes qui font autorité dans les pays de langue française, ancien rédacteur en chef de la revue spécialisée « Budo-Magazine ». Il a été élevé en 1982 au grade de 7e Dan japonais de Karaté, honneur très rare pour un Occidental.

Professeur de Karaté diplômé d'État en France, diplômé du Japon (où il est également professeur de Tai Ji Quan du Gojukensha de Tokyo), de la Hong-Kong Chinese Martial Arts Association ainsi que de la Kuoshu Federation of the Republic of China, R. Habersetzer est conseiller technique de la section Karaté du Strasbourg Université Club, qu'il fonda en 1962, et Président du Centre de Recherche Budo (C.R.B.), organisme qu'il créa en 1974 pour tenter de regrouper par des liens amicaux tous les budokas se préoccupant de l'avenir spirituel des arts martiaux d'Extrême-Orient. L'un des tous premiers à avoir alerté les pratiquants sur les dangers du seul développement sportif de ces arts, en dehors de l'indispensable support culturel, il lui revient le mérite d'avoir réussi à susciter, par ses stages tant en France qu'à l'étranger, ainsi que par sa démarche constante à travers ses écrits, un vaste courant d'opinion en faveur d'un retour aux valeurs traditionnelles du Budo. Il poursuit également ce combat passionné dans les pages du « Ronin », revue trimestrielle consacrée aux arts martiaux, éditée par le C.R.B. (C.R.B. Chemin du Looch, 67530 Saint-Nabor, France).

Les dessins de cet ouvrage sont de l'auteur, réalisés à partir de photos personnelles ou de documents publics de divers styles de boxe chinoise.
Les photos sont de Gabrielle Habersetzer et représentent l'auteur avec son fils Thierry.

A tous ces sifu de boxe chinoise qui ont accepté de diffuser un savoir précieux que j'ai tenté de décloisonner, avec ou sans leur permission...

R. H.

NOUVELLES ÉTAPES

Les techniques individuelles de combat à main nue que recouvre le terme générique de « Kung-Fu » adopté en Occident (1) sont véritablement innombrables. Non qu'elles soient toutes, ou dans la totalité de leur mode d'exécution, tout à fait originales, mais les variantes connues, parfois érigées en véritables piliers d'école, sont bien trop nombreuses pour que l'on puisse se risquer à une nomenclature à base de classement logique. Démarche tentante pour l'esprit occidental, qui rêve de la maîtrise d'une méthode enfin complète mais d'où serait éliminée toute redite, tout double emploi, et à laquelle, je l'avoue, je me suis essayé, persuadé que les querelles de sifu (2) et de styles sont des éléments perturbateurs qui nous empêchent de progresser avec force sur une voie fondamentalement plus claire. Mais sans doute est-ce là le résultat de la confrontation de l'esprit chinois, qui se complait volontiers dans les complications et les détours, avec l'esprit cartésien, enclin à sérier les problèmes et à risquer quelques raccourcis.

A la réflexion, vouloir tenter une synthèse à partir de tant de directions et de ramifications est une entreprise qui ne peut qu'être vouée à l'échec : la richesse de la « boxe chinoise » réside dans son incroyable diversité même. Réduire serait appauvrir. Il convient d'en rester au stade de l'analyse, vécue à travers des dizaines de styles « sérieux » (c'est-à-dire plongeant leur technique dans une histoire plusieurs fois séculaire) et essayer des choix en fonction de ses préférences personnelles. Étant entendu que ces choix peuvent être à tout moment modifiés en fonction des progrès que l'on peut réaliser, ou des aptitudes physiques qui peuvent venir à se modifier, ou d'autres éléments nouveaux également dus au temps.

C'est l'optique que j'avais déjà adoptée dans mon premier manuel de boxe chinoise « Kung-Fu, art et technique » (3), essentiellement consacré aux fondements aussi bien mentaux que physiques pris dans des styles particulièrement représentatifs. L'excellent accueil que lui réservèrent les pratiquants suffit d'ailleurs à montrer qu'une telle orientation était proche de leur propre préoccupation. Dans ce second ouvrage seront donc proposées de nouvelles étapes, à partir de notions de base considérées comme acquises. Le support de cette nouvelle progression dans l'art de la boxe chinoise sera l'image, plus efficace que le discours, davantage présent encore que dans le premier ouvrage consacré aux techniques de base, auquel le lecteur voudra bien se référer pour certains descriptifs plus détaillés.

---

(1) L'appellation chinoise correcte pour désigner l'art martial est « Wu Shu ».
(2) *Sifu* : maître, professeur.
(3) Éditions Amphora.

Les pages suivantes présentent de nombreux types d'assauts permettant d'appliquer ces techniques déjà assimilées et, en particulier, cette forme originale de combat codifié qu'est la « Boxe en Cercle » que de nombreux lecteurs m'ont reproché de ne pas avoir fait figurer dans le précédent manuel alors que plusieurs pages lui avaient été consacrées dans mon « Kung-Fu » paru en 1975 (4). Ce n'était qu'une question de volume, et j'espère satisfaire cette demande en développant largement ce sujet dans la deuxième partie du présent ouvrage.

Les techniques de combat qui ont été retenues dans ces chapitres appartiennent essentiellement aux styles Hung-Gar, Choy-Lee-Fut, Tang-Lang, Hao-Pai, Win-Tsun et Wah-Kuen-Pai qui sont parmi les écoles actuellement les plus développées et les plus efficaces dans le style « dur » de boxe chinoise (Wai-Chia). Les enchaînements de combat proposés intéresseront également, notamment, tous les pratiquants de Karatédo, Taekwondo, Shorinji Kempo ou d'arts vietnamiens, qui y verront bien des analogies avec ce qu'ils pratiquent déjà et qui pourront, à condition de posséder suffisamment d'esprit d'ouverture, y puiser pour enrichir et parfaire leurs propres directions d'étude et de recherche. Une façon de ne jamais oublier que tout est dans tout et que les cloisonnements entre styles ne sont pas des incompatibilités mais des œillères artificiellement maintenues par ceux qui y ont intérêt ou qui ont réellement un esprit si étroit que l'on est en droit de se demander quelle peut être la valeur de leur message et la véracité de leur enseignement. Intelligence et simple bon sens commandent de ne négliger aucune source. A la réflexion, en a-t-il d'ailleurs jamais été autrement pour les grands maîtres d'arts martiaux, dont nous essayons aujourd'hui encore de pénétrer l'enseignement, à l'époque où leurs méthodes étaient encore en gestation ?

En réalité, dans ce panorama forcément incomplet de techniques appliquées en combat, attaques comme défenses, quelles sont celles qui remontent vraiment à l'origine de tel ou tel style, et quelles sont celles qui s'y sont rajouté par la suite, interférences d'autres styles ou produits d'une nouvelle réflexion des maîtres ? Certaines des séquences de combat proposées dans les pages suivantes sont faciles à dater et leur origine, pure, ne fait aucun doute : ce sont les applications strictes de Tao (5) anciens. Mais d'autres méthodes de combat sont indiscutablement marquées par une interaction avec d'autres styles, voire d'autres méthodes de combat, résultat inévitable du facteur temps. Pour le néophyte une telle cohabitation n'a rien de fondamentalement choquant : il ne la remarque même pas. Tant pis pour les puristes. Il leur faudra s'accommoder de cette lente coalescence des techniques, simple et nouvelle illustration d'une usure et d'un nivellement qui se retrouvent partout dans la nature.

Car de nombreux styles de combat à main nue que nous connaissons aujourd'hui sont comme autant de rides laissées à la surface de l'océan du temps par les pierres façonnées par les maîtres d'antan et jetées là, comme des ponctuations définitives. A partir de leurs centres ces ronds se sont dispersés, puis les rides se sont affaiblies ou ont changé de direction sous l'impact d'autres rides provenant d'autres sources. Beaucoup sont mortes avant d'avoir rencontré des relais, points d'appuis qui leur auraient donné une impulsion nouvelle. Rien d'autre que les lois de la nature. Qui peut, sans rire, affirmer que ce qu'il pratique actuellement est en tous points con-

(4) Éditions Amphora. Épuisé.
(5) *Tao* : formes de combat codifiées et anciennes, exécutées seul en face d'adversaires imaginaires (l'équivalent des katas de Karaté, de Judo, ou dans toutes les formes de Budo).

forme à la première onde laissée par la pierre façonnée d'origine ? Sans plus ? Sans moins ? Inconscience ou supercherie. Mais ne retenons de cette image que l'aspect positif de cette évolution. Mieux vaut encore une ride fugitive sur une eau vive, même reprise, même déviée, même amplifiée ou diminuée, que le seul souvenir d'une auréole morte depuis longtemps sur une eau désormais étale recouvrant un trésor autrefois jeté par là et que personne ne peut plus localiser. Là réside la vitalité, que l'on souhaite éternelle, d'un art qui touche trop à l'essence de l'homme pour que l'on prenne le risque de le voir disparaître.

En l'admettant et en y souscrivant pour ne plus se consacrer qu'à l'étude totale de tout ce qui peut contribuer à améliorer toujours et encore le niveau atteint par les arts martiaux actuellement pratiqués dans le monde, les hommes et les femmes d'aujourd'hui restent tournés vers l'avenir sans pour autant avoir à renier le passé. Leurs efforts seront créatifs. C'est l'essentiel. Et c'est, par définition, le sens du mot « Kung-Fu ».

R. HABERSETZER




kung
fu

TECHNIQUES DU SHAOLIN...

Le nom du célèbre « monastère de la Jeune Forêt » (*) est une évocation quasi magique pour tout pratiquant de Kung-Fu-Wu-Shu respectueux des sources de son art. C'est que pratiquement tous les styles qui ont essaimé à travers le monde, vrais ou faux, prétendent en descendre, plus ou moins directement, mais toujours au moins par quelques-uns de leurs aspects. Nous avons déjà dit ailleurs que tenter de prouver une filiation directe est une entreprise à laquelle on s'est souvent essayé mais qui manque de bases sérieuses. Notre propos n'est pas ici de rouvrir ce vaste débat, car peu importe d'où sont vraiment issues ces techniques qui nous proposent un cheminement, externe et interne, si passionnant. Il est simplement d'être parfaitement honnête avec notre lecteur : nous avons rassemblé dans cet ouvrage des techniques de divers styles, prises à des sifu très différents, voire concurrents, pour proposer un ensemble qui en fasse un réel manuel pratique.

Pour réaliser cet objectif nous avons procédé suivant une double démarche :

— Ne retenir, de tel ou tel enseignement, que ce qui ne fait pas double emploi avec tel ou tel autre. Il est normal qu'autrefois, vu le cloisonnement des styles et l'isolement des experts, des recherches parallèles aient été menées, qui ont souvent débouché sur des résultats similaires. Nous pensons que ne mérite d'être retenu, à l'heure où le monde a rétréci, que le meilleur de tout (mis à part les Tao qui, en tant qu'essence même laissée par les maîtres-fondateurs, doivent être fidèlement conservés dans leur totalité). Pour vivre un Kung-Fu encore plus complet et plus enrichissant, car enfin libéré des querelles de styles, d'Experts ou de Fédérations.

— Grouper par thèmes des techniques retenues pour mieux souligner certaines convergences et bien mettre en lumière les directions qui nous semblent mener à de réels progrès. CETTE TENTATIVE DE SYNTHÈSE NOUS EST ÉVIDEMMENT PERSONNELLE ET N'ENGAGE QUE NOUS. Elle vient de nos propres expérience et pratique mais aussi de notre foi en l'esprit occidental capable nous semble-t-il de dépasser certains antagonismes séculaires en Extrême-Orient, au profit d'une plus grande créativité.

(*) Cf. « Kung-Fu originel », du même auteur aux Éditions Amphora.

Elle n'est donc en rien le fait des sifu chinois, qui ne sont responsables que de leurs styles propres.

Nous sommes conscients que cette démarche, originale, peut paraître osée. Elle l'est sans nul doute, mais elle est le produit non d'une ambition mais du sentiment, de plus en plus fort à mesure que passent les années, que la valeur d'un art martial réside avant tout dans la possibilité de recherche permanente et dans l'enrichissement perpétuel d'une Tradition vivante. Le but ultime de l'art martial bien compris n'est-il pas d'amener le pratiquant au stade de l'« Homme véritable » ? Pour cela, il faut que ce dernier sache à quel moment il est nécessaire d'oser, en dépassant (mais sans les détruire...) certaines limites jusque-là posées. Puis, simplement, garder le courage et la force de ses choix.

AVANT D'ÉTUDIER DANS CE LIVRE...

... Veuillez noter que :

— Le parallélisme ou le regroupement des techniques dans les chapitres suivants sont dus à l'auteur et n'engagent pas les styles Choy-Lee-Fut, Hung-Gar, Win-Tsun, Hao-Pai, Tang-Lang ou Wah-Kuen-Pai dont elles sont issues.

— Dans le même ordre d'idées des techniques du style « externe » (Wai Chia : écoles ci-dessus) voisinent avec des enchaînements pris au style « interne » (Nei Chia : Pakua, Hsing I ou Tai Ji).

— L'origine de la technique ou de l'enchaînement proposés n'est pas systématiquement mentionnée, l'essentiel à ce niveau de l'étude n'étant plus la nomenclature mais la maîtrise d'un principe supérieur du combat sous toutes ses formes. Le décloisonnement suggéré des styles, ligne de force maîtresse de cet ouvrage, n'en sera que mieux ressenti.

— La matière de « Kung-Fu, art et technique » est supposée assimilée. La description technique sera ici réduite à l'essentiel, tout étant centré sur l'image, dont il conviendra d'étudier chaque détail, notamment le sens des mouvements souligné par des flèches.

— Lorsqu'une référence à l'ouvrage cité plus haut est indispensable, elle sera faite sous forme de : cf. t. 1 (voir le tome premier).

— Pour faciliter certaines descriptions d'enchaînements complexes les partenaires seront désignés selon les termes classiques (en langue cantonaise) de :

Kong ke che : celui qui fait l'attaque (soit K.K.C. dans le texte).
Fong sao che : celui qui fait la défense (soit F.S.C. dans le texte).

— Dans les séquences de la « Boxe en Cercle » (deuxième partie de l'ouvrage), étant donné que chacun des partenaires devient plusieurs fois attaquant ou défenseur, l'un sera désigné par N (cheveux et chaussons noirs) l'autre par B (cheveux et chaussons blancs).

— Il doit être évident que les techniques présentées dans les pages suivantes constituent une ouverture vers un Kung-Fu que l'on pourrait qualifier de « supérieur » en ce sens qu'elles ne seront efficaces que si les bases, sur lesquelles on ne revient pas, ont été correctement maîtrisées. Il ne faut

donc pas hésiter à revenir à « Kung-Fu, art et technique » en cas d'hésitation, titre que ce manuel recoupe largement mais sans le reprendre.

— Tout pratiquant d'art martial à main nue, d'origine chinoise, japonaise, coréenne, vietnamienne, etc., pourra facilement adapter les séquences proposées à son propre style d'expression corporelle et à sa propre recherche. C'est une façon pour chacun de revenir à ses sources puisque tout est parti un jour de l'Art du Shaolin.

— L'auteur souhaite que le lecteur voie dans ces pages un véritable outil de travail, qui pourra l'aider dans ce qu'il fait déjà par ailleurs, et non une nouvelle école de Kung-Fu. C'est de cette compréhension que découleront ses nouveaux progrès.

1
PRINCIPES SUPÉRIEURS



CHAPITRE I

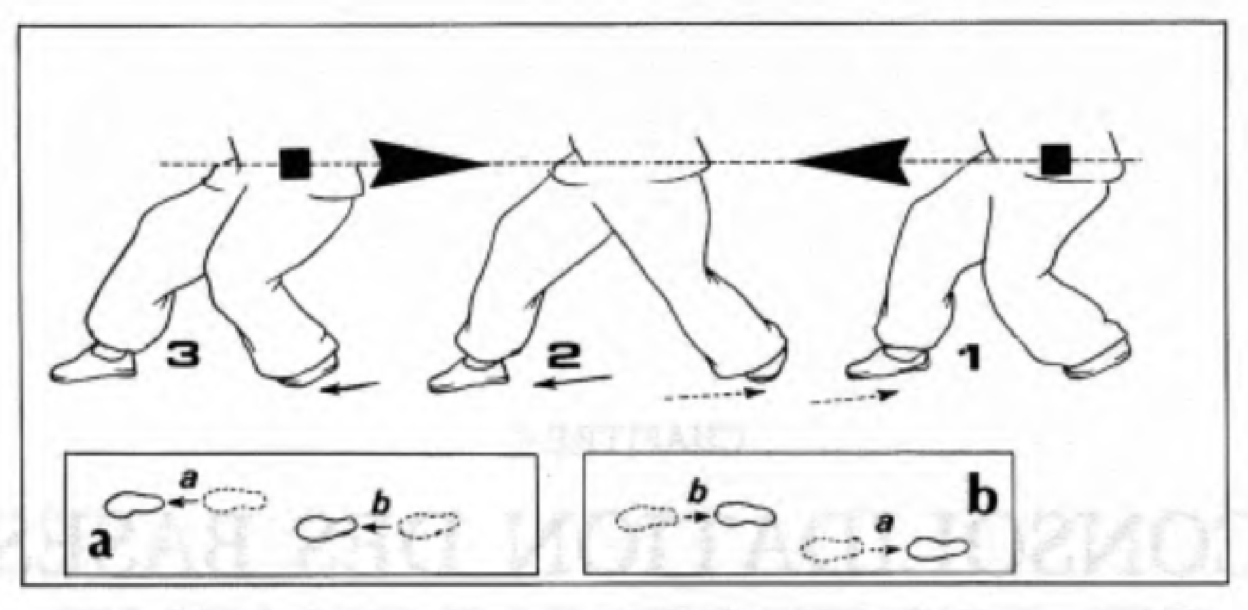
CONSOLIDATION DES BASES ET PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

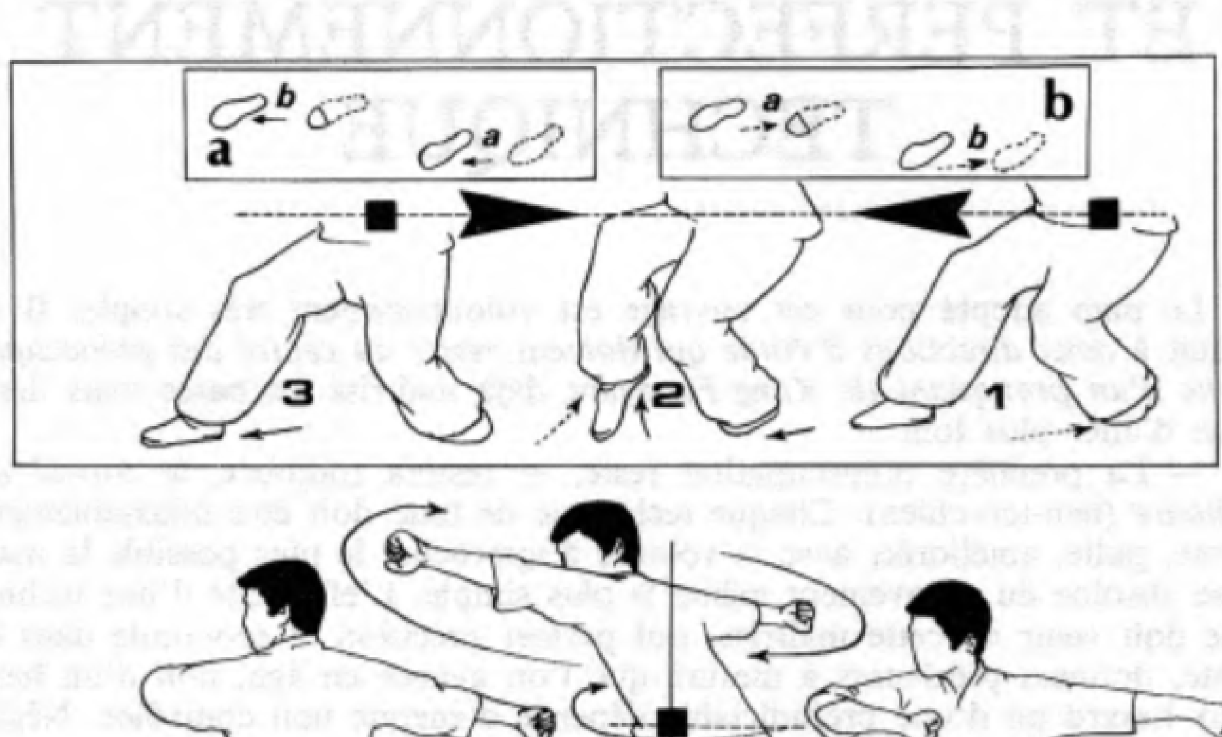
Le plan adopté pour cet ouvrage est volontairement très simple. Il se réduit à *deux directions d'étude qui doivent rester au centre des préoccupations d'un pratiquant de Kung-Fu* ayant déjà maîtrisé les bases mais désireux d'aller plus loin :

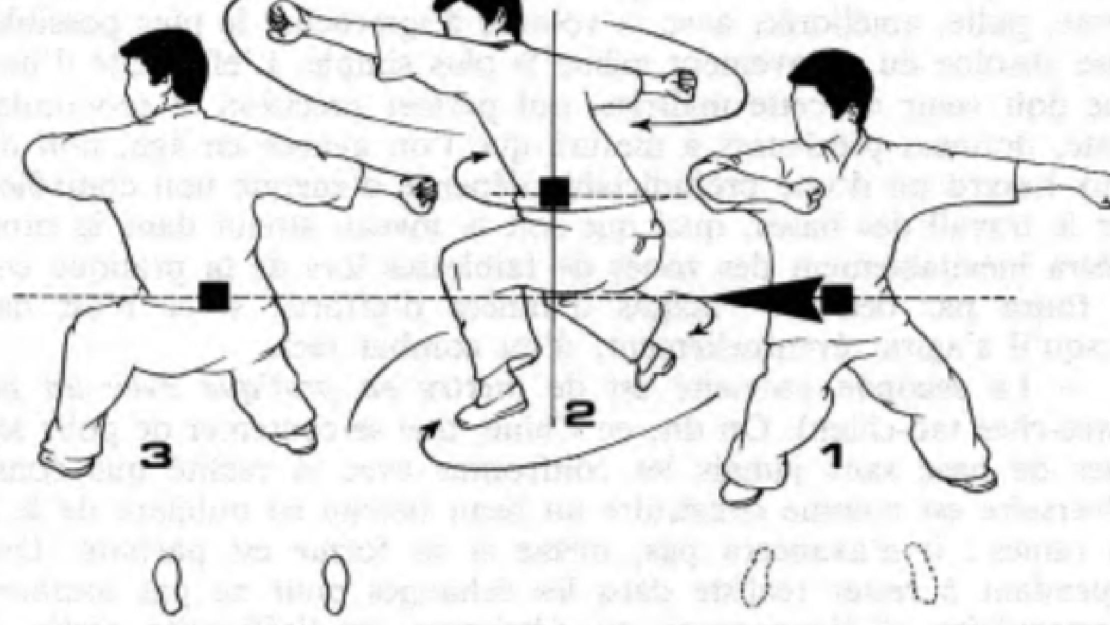
— La première préoccupation reste, et restera toujours, *le travail en solitaire* (lien-tao-chien). Chaque technique de base doit être inlassablement revue, polie, améliorée, avec la volonté d'approcher le plus possible la maîtrise absolue du mouvement même le plus simple. L'efficacité d'une technique doit venir de cette maîtrise, qui permet précision et économie dans le geste, données précieuses à mesure que l'on avance en âge, non d'un heureux hasard ou d'une préjudiciable dépense d'énergie non contrôlée. Négliger le travail des bases, quel que soit le niveau atteint dans la progression, créera inévitablement des zones de faiblesses lors de la pratique en combat et finira par détruire l'acquis d'années d'efforts, si ce n'est davantage, lorsqu'il s'agira, éventuellement, d'un combat réel.

— La seconde nécessité est de *mettre en pratique avec un partenaire* (twee-chee tao-chien). On dit, en Chine, que se contenter de polir ses techniques de base sans jamais les confronter avec la réalité que constitue un adversaire est comme construire un beau bateau en oubliant de le pourvoir en rames : il n'avancera pas, même si sa forme est parfaite. On veillera cependant à rester réaliste dans les échanges pour ne pas tomber dans le spectaculaire et l'apparence au détriment de l'efficacité réelle. D'où la seconde partie de ce livre consacrée aux assauts, suivant des formes codifiées, souvent anciennes.

Que ce soit dans l'une ou dans l'autre de ces deux directions de progression la matière proposée dans les pages suivantes n'est pas toujours, ou pas entièrement, nouvelle en soi. Mais elle complète sur des points fondamentaux les analyses techniques vues dans l'ouvrage de base « Kung-Fu, art et technique ». Ces points qui, soulignés cette fois par l'image plus que par un texte dont le pratiquant peut désormais plus aisément se passer, seront pour ceux qui sauront les distinguer l'amorce de nouvelles et décisives étapes dans l'art du Kung-Fu de combat.







1 — MAÎTRISE DE LA DISTANCE : PAR LE DÉPLACEMENT

La meilleure des techniques ne sert à rien si elle porte dans le vide ou si l'arme naturelle avec laquelle elle est portée entre au contact de l'adversaire trop tôt (avant le point de focalisation de l'énergie, Keng, ou sur un adversaire encore en pleine puissance d'attaque) ou trop tard (au-delà du point de focalisation ou lorsque l'adversaire a eu le temps de redevenir énergétique-

ment « positif »). Un combat est une réalité mouvante au cours de laquelle il est absolument indispensable d'être en mesure de se resituer instantanément, et à tout moment, par rapport à l'adversaire. Être capable, par une alternance de souplesse (dans le mouvement) et de rigidité (dans la phase ultime du temps d'impact) de coller à l'autre lorsqu'il recule ou de rester à bonne distance même lorsqu'il faut soi-même reculer (cf. t. 1, p. 74). Maîtriser la distance, c'est maîtriser les déplacements. Quelques exemples :

Page de gauche, en haut :

Rectification de la distance en avançant (a) ou en reculant (b) tout en conservant la même position ding-bo. C'est un « pas glissé ».

Page de gauche, au centre :

Rectification de la distance en avançant (a) ou en reculant (b), toujours en ding-bo mais en passant par une position intermédiaire plus prononcée, talon avant fortement levé (permettant une grande mobilité du pied avant). La rectification se fait ici en un double pas, séparé.

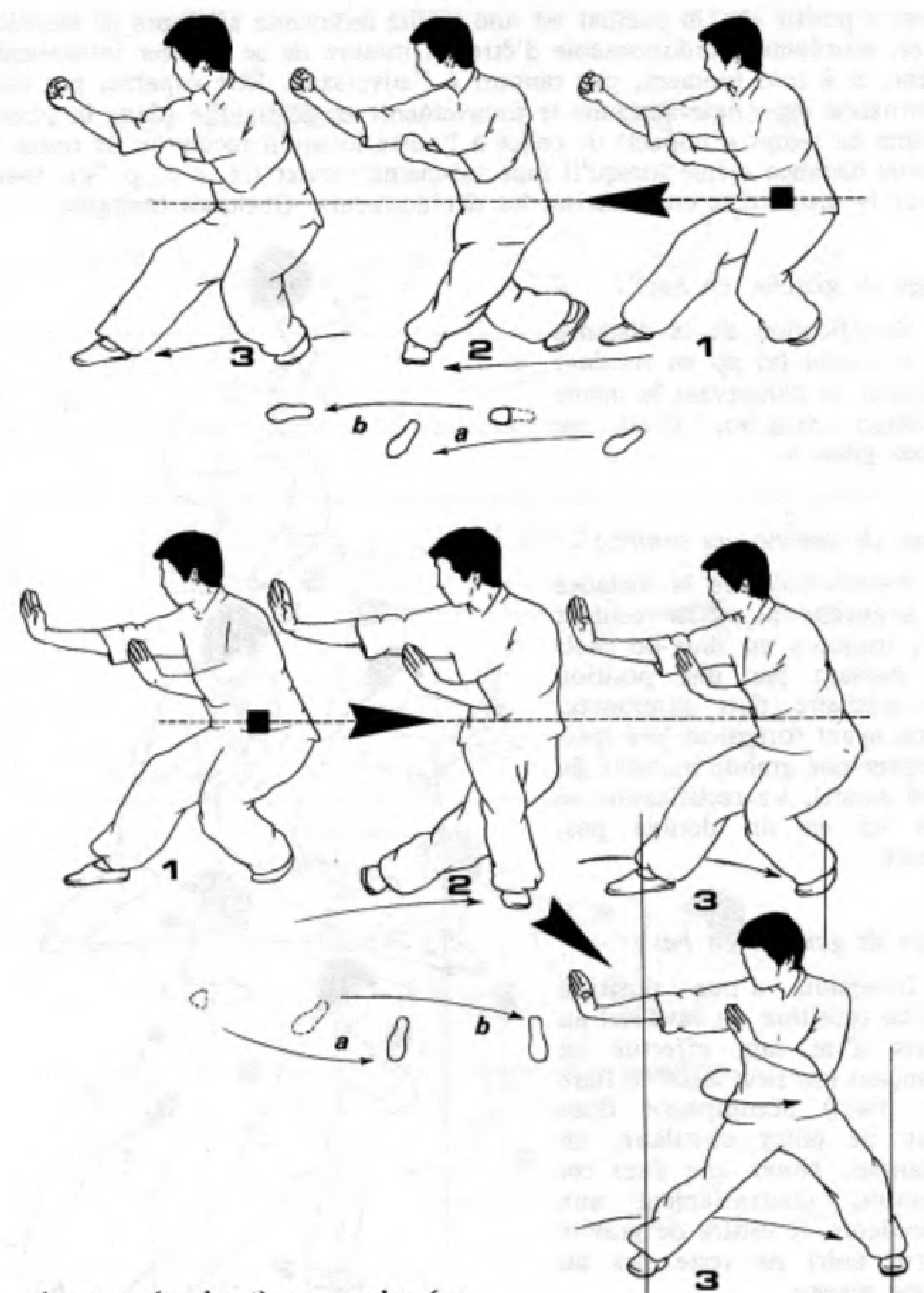
Page de gauche, en bas :

Inversion d'une position ma-bo (position du cavalier) au cours d'un saut effectué en avançant (on peut aussi le faire sur place) accompagné d'un coup de poing circulaire, en balancier. Notez que dans cet exemple, contrairement aux précédents, le centre de gravité (carré noir) ne reste pas au même niveau.

Ci-contre :

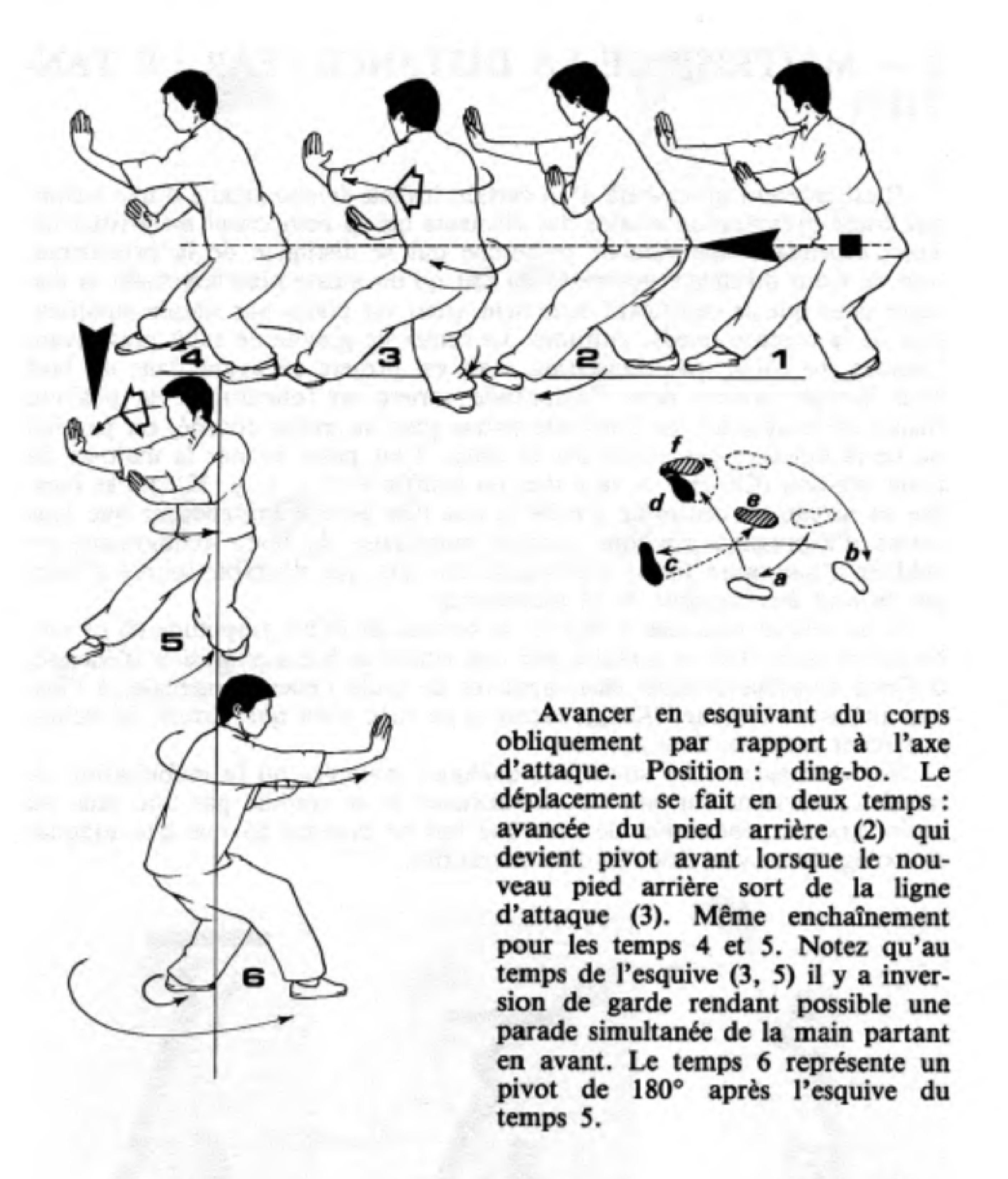
Avance oblique par rapport à l'adversaire, en alternant les positions ding-bo (1, 3 et 5) et gung-bo (2 et 4, où l'on écarte largement le pied avant en décallant le centre de gravité). C'est un déplacement avant avec esquive.





Avancer (en haut) ou reculer (en bas) en position ding-bo, du même côté et sans changement de garde, centre de gravité restant au même niveau.

Notez, dans les deux cas, la position tao-bo, posture du « pied volé » (cf. t. 1, p. 70), pieds largement croisés (points d'équilibre : bols des pieds). L'exemple du bas illustre un recul de ding-bo à ma-bo suivant le même principe.



Avancer en esquivant du corps obliquement par rapport à l'axe d'attaque. Position : ding-bo. Le déplacement se fait en deux temps : avancée du pied arrière (2) qui devient pivot avant lorsque le nouveau pied arrière sort de la ligne d'attaque (3). Même enchaînement pour les temps 4 et 5. Notez qu'au temps de l'esquive (3, 5) il y a inversion de garde rendant possible une parade simultanée de la main partant en avant. Le temps 6 représente un pivot de 180° après l'esquive du temps 5.

N.B. C'est un exemple d'esquive « négative » (on avance du pied arrière mais on tourne sur pivot avant lors du contact) alors que l'exemple de la page 19 était une esquive « positive » (on écarte d'abord le pied avant mais on va vigoureusement à la rencontre de l'attaque en avançant obliquement du pied arrière lors du contact).

A propos de la position de « l'arc et de la flèche avant » : gung-bo (ou gung-sik, ou chin-wo-mah, ou kai-tang-sze : cf. t. 1, p. 68) :

— le style Shaolin du Sud garde les pieds écartés de la largeur des hanches et le tibia avant sensiblement à la verticale (voir au verso, A 2 et photo 2) ;

— le style Shaolin du Nord maintient les pieds sur une même ligne et prononce davantage la fente avant (genou avant fortement plié. Voir au verso, B 3 et photo 3).

2 — MAÎTRISE DE LA DISTANCE : PAR LE TAN-TIEN

Il est entendu qu'au-delà d'un certain niveau de complexité d'une technique toute présentation éclatée des éléments qui la composent est artificielle. Voici cependant une idée de recherche qui se distingue de la précédente, tout en étant du même domaine, du fait qu'on ajuste plus largement la distance mais que ce rectificatif intervient quasi sur place, par simple modification de la posture (pieds, attitude). Le centre de gravité ne subit plus, avant l'impact du coup, une translation mais est projeté en avant dans un bref mais intense sursaut dont l'amplitude variera en fonction de la position (haute ou profonde), de l'attitude (tronc plus ou moins tourné, ou penché) ou de la distance parcourue par le coup. Tout passe ici par la maîtrise du point tan-tien (Chi-Hai = la « mer du souffle » cf. t. 1, p. 32) qui se localise au niveau du centre de gravité et que l'on peut n'appréhender que sous forme d'expression physique (notion musculaire de force abdominale) ou créditer d'une autre forme d'efficacité (en tant que véritable source d'énergie de tout être capable de la mobiliser).

A un niveau plus aisé à décrire, le sursaut de faible amplitude de ce centre (carré noir) doit se traduire par une vitesse et brève explosion d'énergie, d'abord musculaire, mais aussi appuyée de toute l'énergie mentale, à l'instant précis de l'impact (Keng), même si ce choc n'est que virtuel, la technique étant exécutée dans le vide.

Sur ces pages et les suivantes, quelques exemples où la mobilisation de tan-tien intervient sur une courte distance et se traduit par une plus ou moins grande pénétration de l'attaque (on ne prendra ici que des attaques de poing, pour simplifier la démonstration).



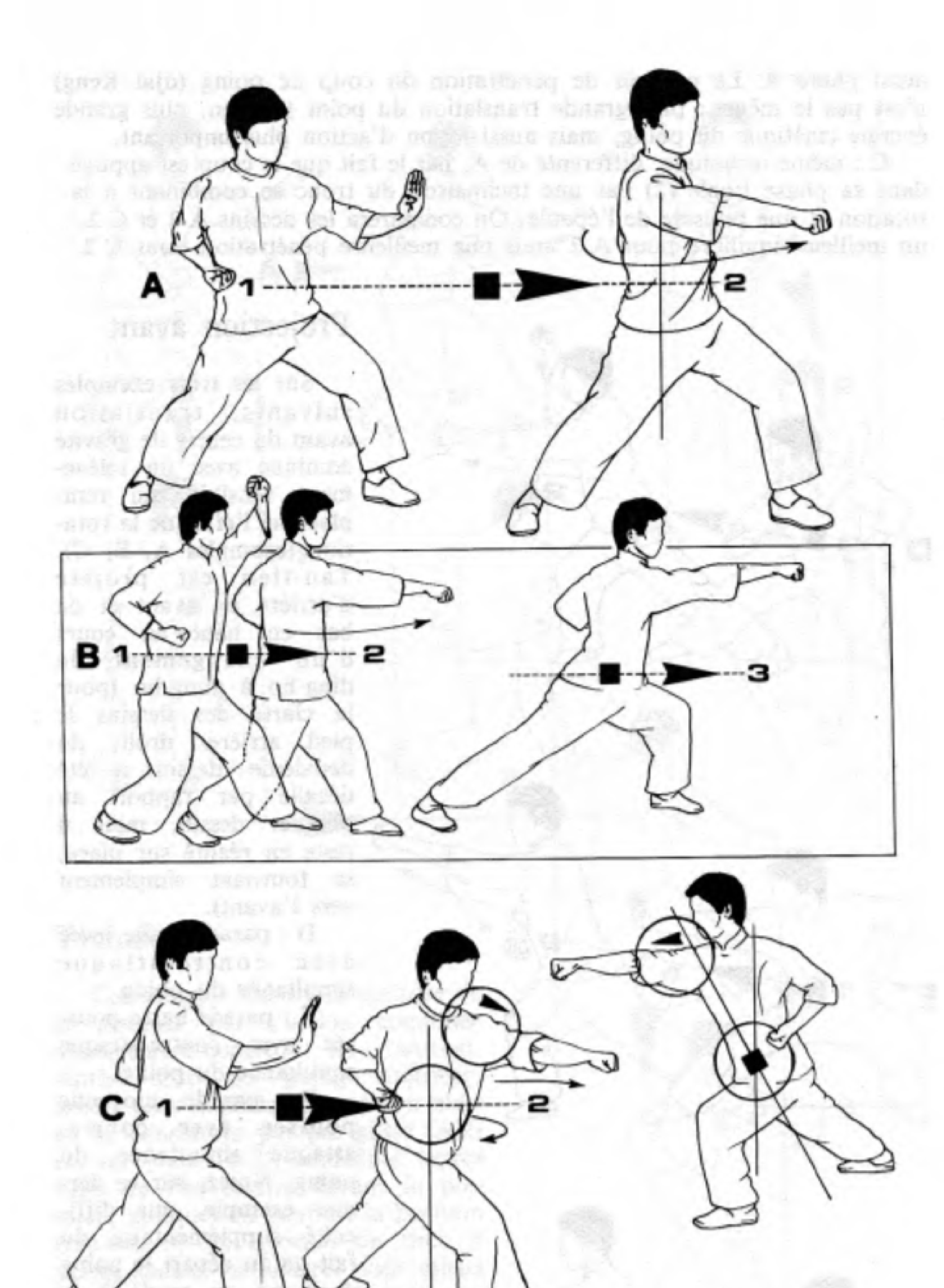
Photo 1



Photo 2



Photo 3



Rotation

A : coup de poing direct contraire (peng-choi) classique, sur place, avec forte rotation des hanches. Le buste vient de face. Voir aussi photos 2 et 3.

B : même technique donnée après parade haute (1), en position peu profonde (2) ou très fendue (3), style Shaolin du Nord (voir page 21). Voir

aussi photo 4. Le pouvoir de pénétration du coup de poing (djat Keng) n'est pas le même : plus grande translation du point tan-tien, plus grande énergie cinétique du poing, mais aussi rayon d'action plus important.

C : même technique, différente de A, par le fait que le coup est appuyé dans sa phase finale (2) par une inclinaison du tronc se combinant à la rotation et une poussée de l'épaule. On comparera les dessins A 2 et C 2 : un meilleur équilibre pour A 2 mais une meilleure pénétration pour C 2.

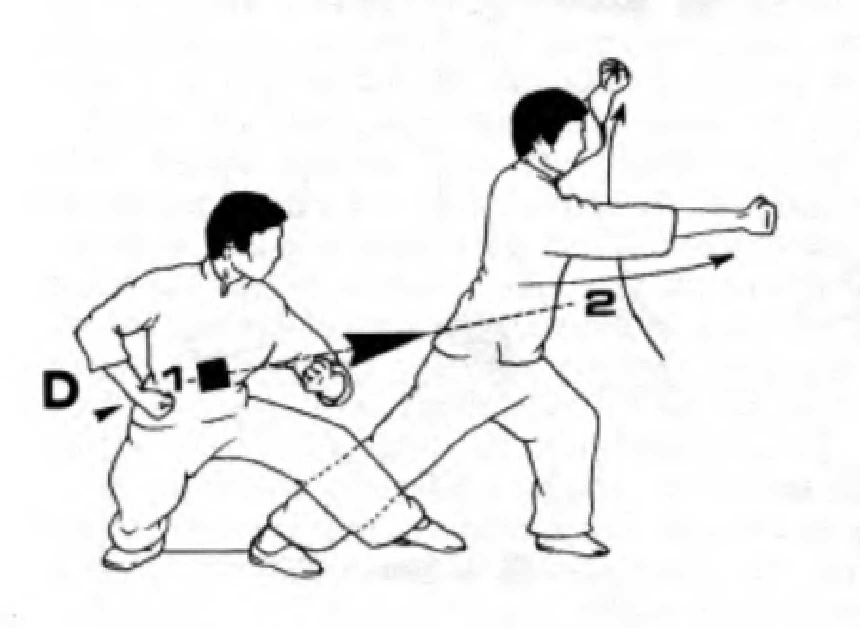
Projection avant

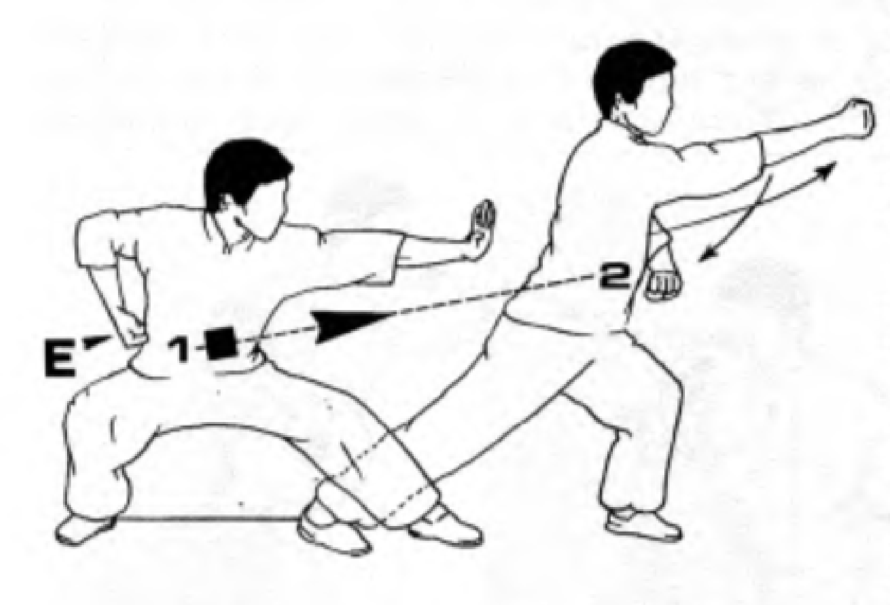
Sur les trois exemples suivants, translation avant du centre de gravité combiné avec un relèvement sensible qui remplace ici l'effet de la rotation (exemples A, B, C). Tan-tien est projeté d'arrière en avant et de bas en haut au cours d'un changement de ding-bo à gung-bo (pour la clarté des dessins le pied arrière, droit, du deuxième dessin a été décallé par rapport au premier dessin, mais il reste en réalité sur place, se tournant simplement vers l'avant).

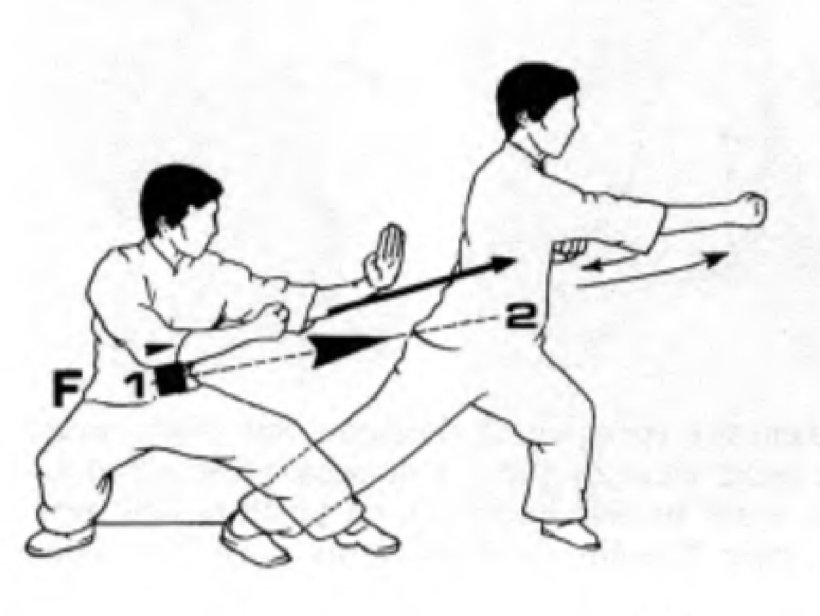
D : parade haute levée avec contre-attaque simultanée du poing.

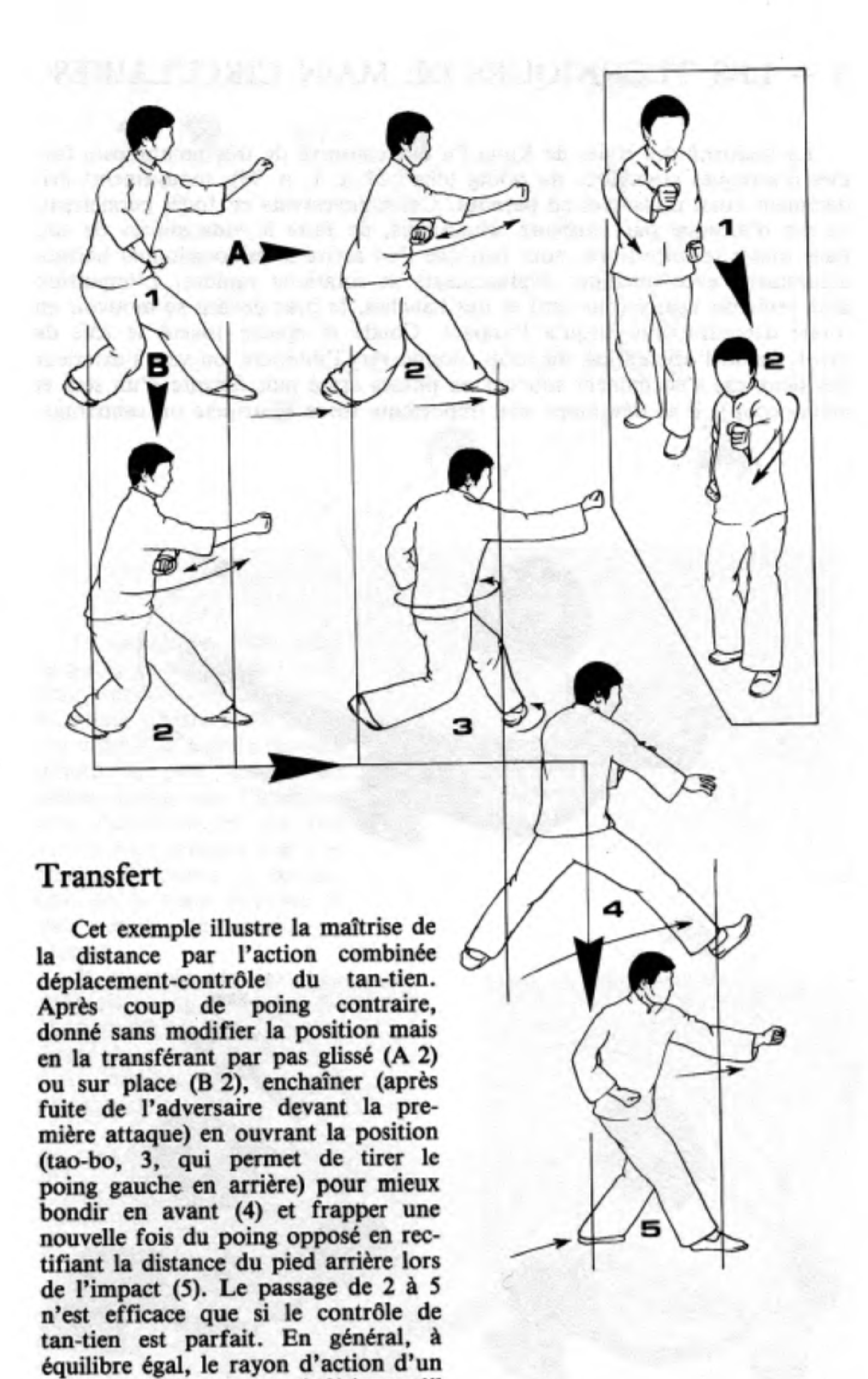
E : parade basse poussée avec contre-attaque simultanée du poing.

F : parade moyenne poussée avec contre-attaque simultanée du poing. Notez, sur ce dernier exemple, une difficulté supplémentaire du fait qu'au départ le poing droit est en garde à la poitrine et non tiré fortement en arrière (voir aussi page 45). Le sursaut vers l'avant ne peut donc s'appuyer sur un important mouvement créé par la poussée du poing : excellent entraînement pour développer tan-tien.









Transfert

Cet exemple illustre la maîtrise de la distance par l'action combinée déplacement-contrôle du tan-tien. Après coup de poing contraire, donné sans modifier la position mais en la transférant par pas glissé (A 2) ou sur place (B 2), enchaîner (après fuite de l'adversaire devant la première attaque) en ouvrant la position (tao-bo, 3, qui permet de tirer le poing gauche en arrière) pour mieux bondir en avant (4) et frapper une nouvelle fois du poing opposé en rectifiant la distance du pied arrière lors de l'impact (5). Le passage de 2 à 5 n'est efficace que si le contrôle de tan-tien est parfait. En général, à équilibre égal, le rayon d'action d'un poing est légèrement inférieur s'il frappe en position de pieds contraires que du côté du pied avant (encadré).

3 — LES TECHNIQUES DE MAIN CIRCULAIRES

La majorité des styles de Kung-Fu ont conservé de très nombreuses formes d'attaques circulaires du poing (cha : cf. t. 1, p. 95), mouvements évidemment aussi utilisables en parades. Ces mouvements en fouet permettent, en cas d'attaque par plusieurs adversaires, de faire le vide autour de soi, dans toutes les directions, pour peu que l'on arrive à les coordonner harmonieusement avec quelques déplacements et rotations rapides. L'impulsion doit venir du ventre (tan-tien) et des hanches, le bras devant se mouvoir en totale décontraction jusqu'à l'impact. Coude et épaule jouent le rôle de pivot. Selon l'orientation du coup, donné vers l'intérieur ou vers l'extérieur (les deux cas s'enchaînent souvent en phases armé puis détente d'un seul et même coup), il se développe une importante force centripète ou centrifuge.



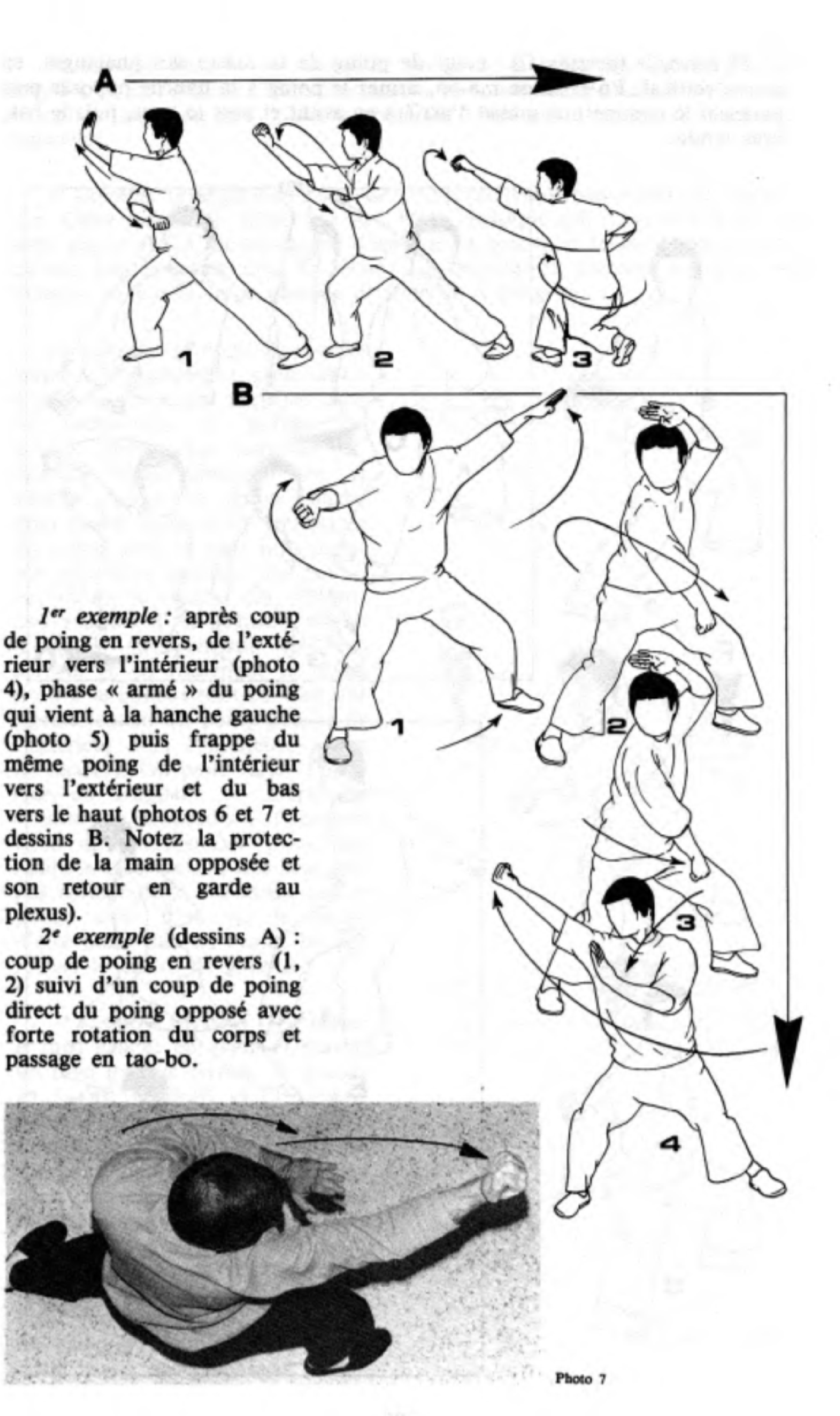
Photo 4



Photo 5



Photo 6

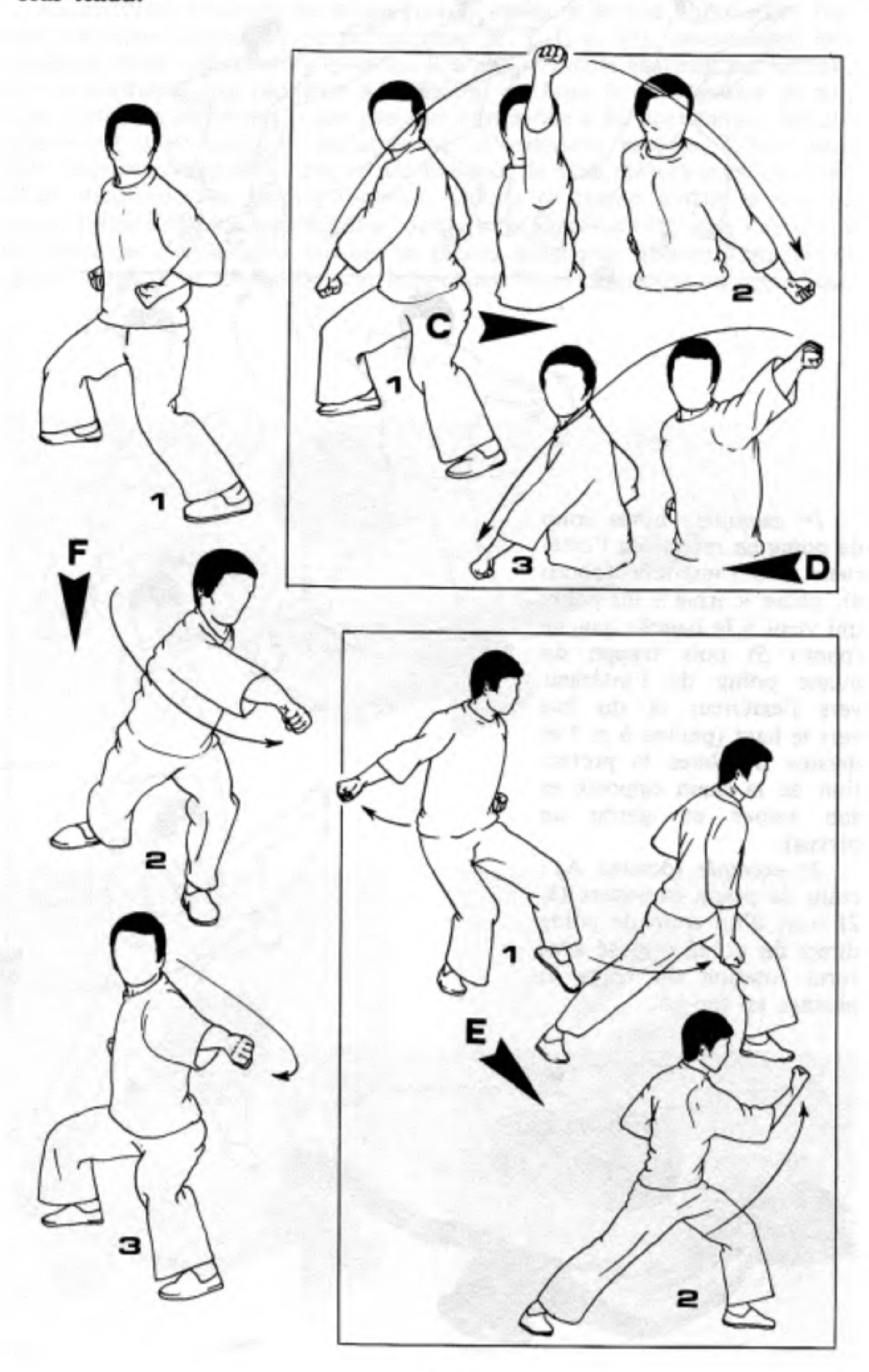


1er exemple : après coup de poing en revers, de l'extérieur vers l'intérieur (photo 4), phase « armé » du poing qui vient à la hanche gauche (photo 5) puis frappe du même poing de l'intérieur vers l'extérieur et du bas vers le haut (photos 6 et 7 et dessins B. Notez la protection de la main opposée et son retour en garde au plexus).

2e exemple (dessins A) : coup de poing en revers (1, 2) suivi d'un coup de poing direct du poing opposé avec forte rotation du corps et passage en tao-bo.

Photo 7

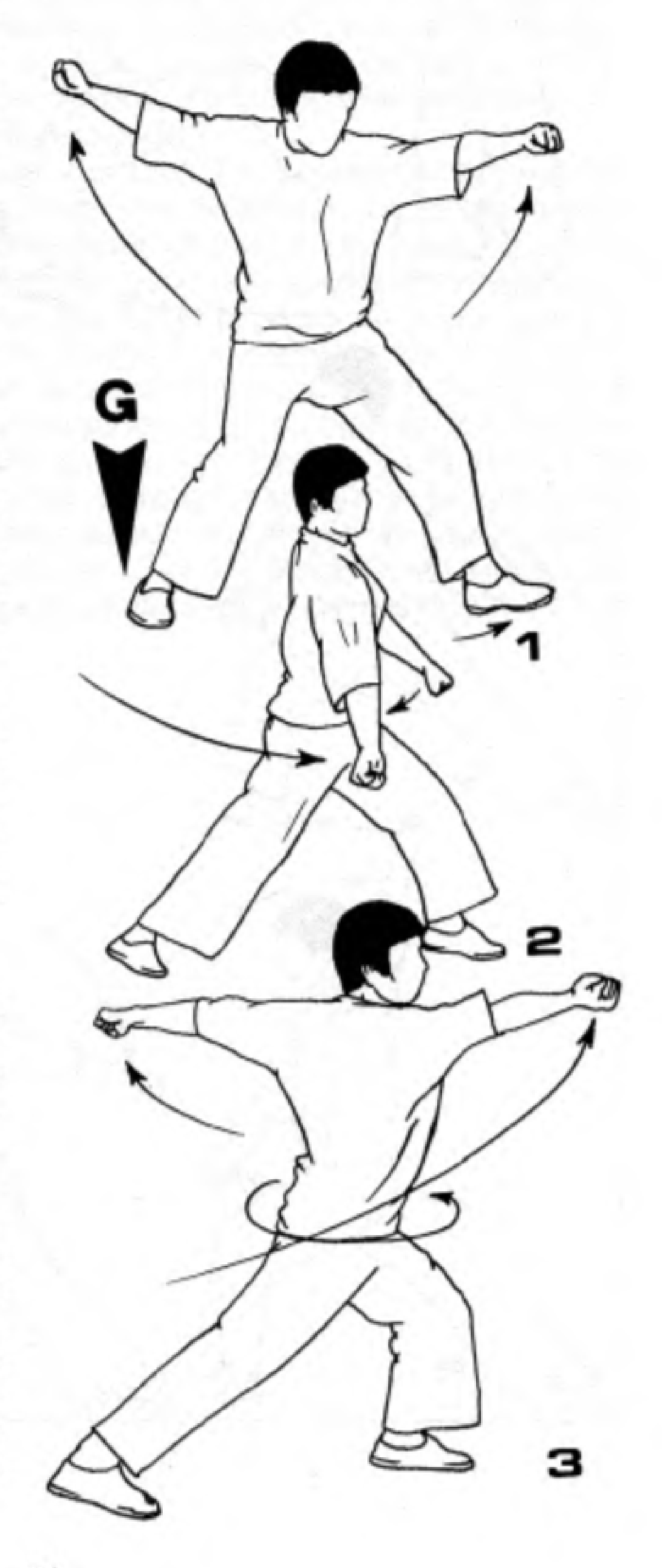
3ᵉ exemple (dessins C) : coup de poing de la masse des phalanges, en revers vertical. En position ma-bo, armez le poing à la hanche opposée puis balancez-le comme une masse d'arrière en avant et vers le haut, puis le bas, bras tendu.



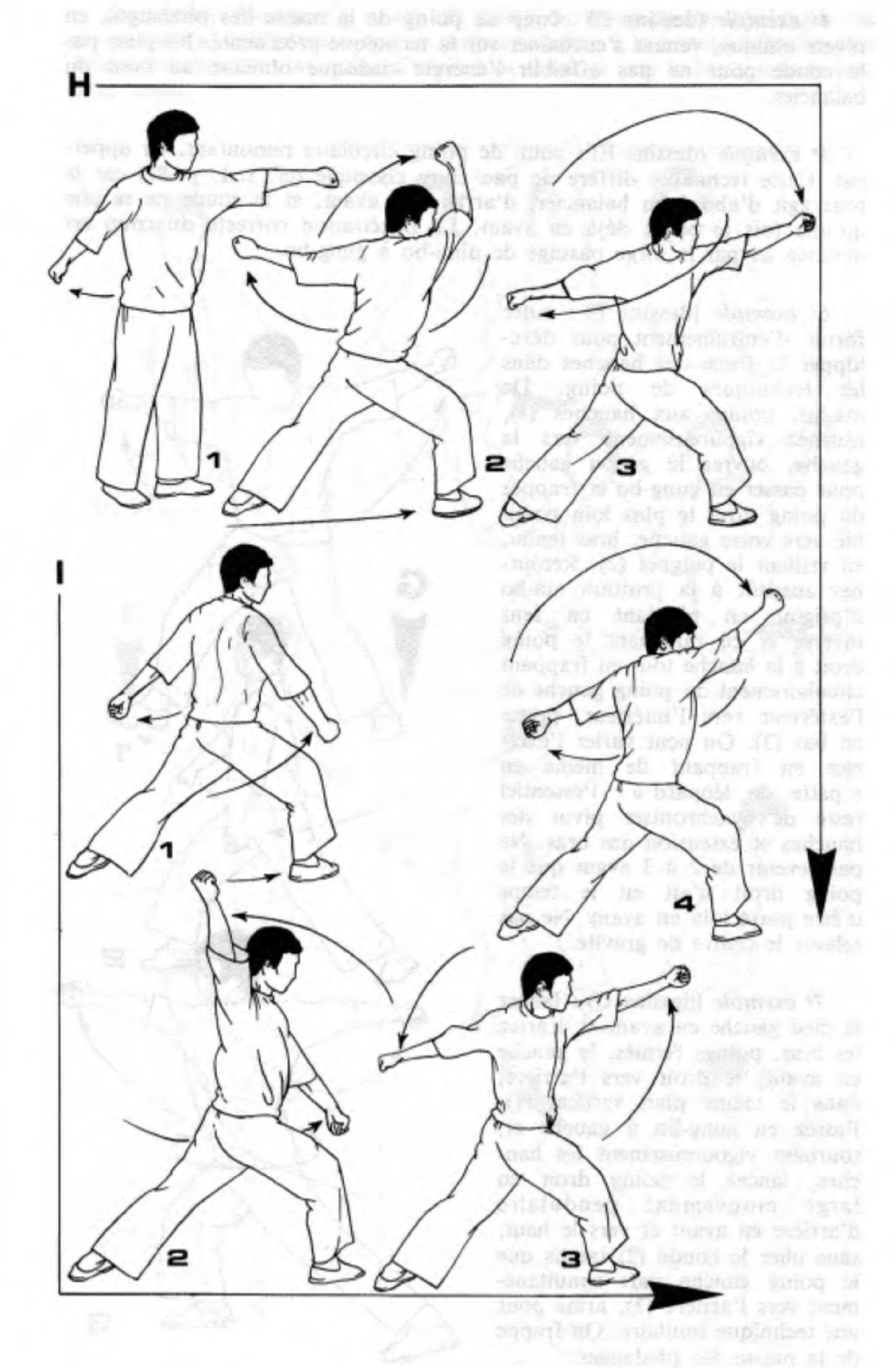
4e exemple (dessins D) : coup de poing de la masse des phalanges, en revers oblique, venant s'enchaîner sur la technique précédente. Ne pliez pas le coude pour ne pas affaiblir l'énergie cinétique obtenue au bout du balancier.

5e exemple (dessins E) : coup de poing circulaire remontant, en uppercut. Cette technique diffère de pao choy classique (cf. t. 1, p. 87) car le bras agit d'abord en balancier, d'arrière en avant, et le coude ne se plie qu'une fois le poing déjà en avant. La pénétration correcte du coup est obtenue ici par le large passage de ding-bo à gung-bo.

6e exemple (dessins F) : autre forme d'entraînement pour développer la force des hanches dans les techniques de poing. De ma-bo, poings aux hanches (1), tournez vigoureusement vers la gauche, ouvrez le genou gauche pour passer en gung-bo et frappez du poing droit le plus loin possible vers votre gauche, bras tendu, en vrillant le poignet (2). Retournez aussitôt à la position ma-bo d'origine en pivotant en sens inverse et en ramenant le poing droit à la hanche tout en frappant circulairement du poing gauche de l'extérieur vers l'intérieur, pouce en bas (3). On peut varier l'exercice en frappant de même en « patte de léopard » : l'essentiel reste de synchroniser pivot des hanches et extension des bras. Ne pas revenir de 2 à 3 avant que le poing droit n'ait eu le temps d'être porté loin en avant. Ne pas relever le centre de gravité.



7e exemple (dessins G) : lancez le pied gauche en avant et écartez les bras, poings fermés, le gauche en avant, le droit vers l'arrière, dans le même plan vertical (1). Passez en gung-bo à gauche et, tournant vigoureusement les hanches, lancez le poing droit en large mouvement pendulaire d'arrière en avant et vers le haut, sans plier le coude (2) tandis que le poing gauche part simultanément vers l'arrière (3), armé pour une technique similaire. On frappe de la masse des phalanges.

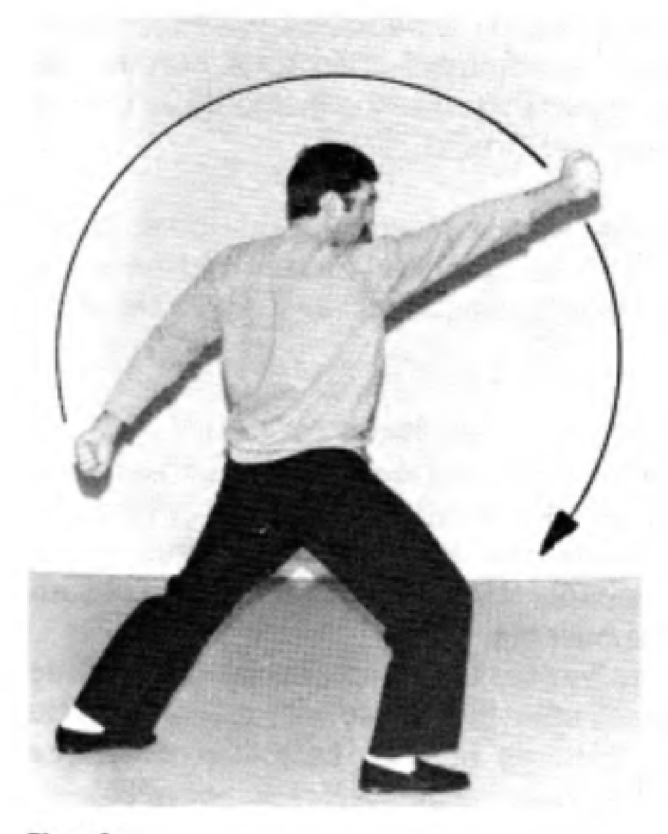

H
1
2
3
I
1
4
2
3

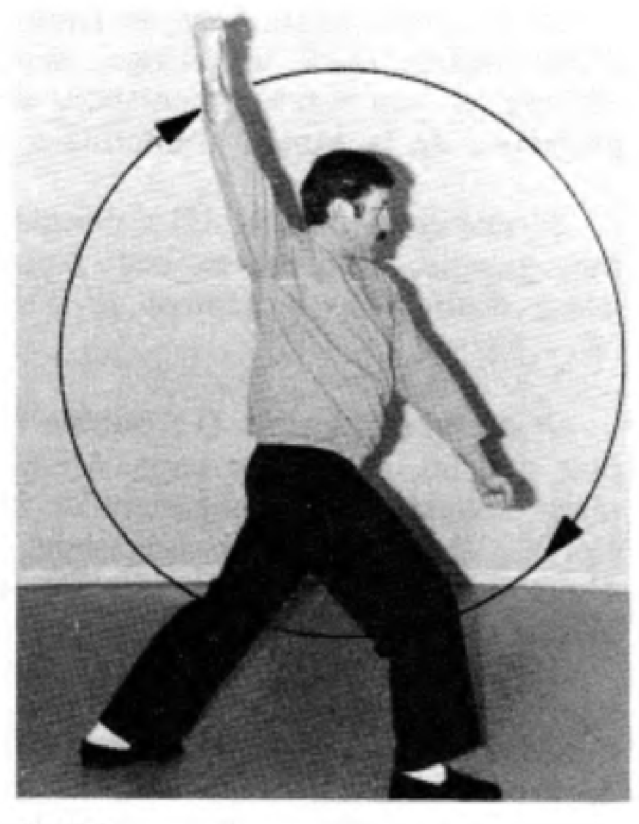
Deux autres techniques de frappe du poing en balancier (développement d'une grande force centrifuge, excellentes techniques d'attaque comme de défense, et bon entraînement pour développer l'équilibre général ainsi que la puissance de la sangle abdominale et des pectoraux) :

8ᵉ exemple (dessins H) : double frappe des « marteaux de fer », droit puis gauche, de haut en bas. Notez en 3 la nouvelle phase « armé » du poing droit, venu largement en arrière, prêt à enchaîner une nouvelle série (4).

9ᵉ exemple (dessins I) : double frappe des « marteaux de pouce », droit puis gauche, de bas en haut. Même mouvement pendulaire donné dans un plan vertical, bras complètement étendus, en position gung-bo profonde. Comme dans l'exemple précédent, la ligne des épaules fait office d'axe d'une roue dont les bras seraient les rayons. Une décontraction totale au niveau des épaules est absolument indispensable.

10ᵉ exemple (photos 8 à 19) : page suivante. Cet enchaînement combine une série de techniques circulaires avec une technique de poing directe finale. En position gung-bo, frappez de haut en bas, en balancier du poing droit (« marteau de fer » : photos 8 et 14) puis, sans arrêter le mouvement, tournez les hanches vers la droite pour permettre le retour du poing droit en arrière en même temps que le gauche frappe à son tour en avant, de haut en bas (photos 9 et 15). Tournez les hanches vers la gauche et frappez une nouvelle fois du poing droit, en « marteau de fer », de haut en bas (photos 10 et 16). Faites un appel de la main gauche vers l'avant, poing droit à la hanche gauche (photos 11 et 17) ; c'est la phase « armé » de la technique suivante : revers du poing droit de haut en bas avec retour du poing gauche en position classique à la hanche (photos 12 et 18). Enchaînez aussitôt par un coup de poing gauche direct en position de pieds contraires (photos 13 et 19).


Photo 8


Photo 9

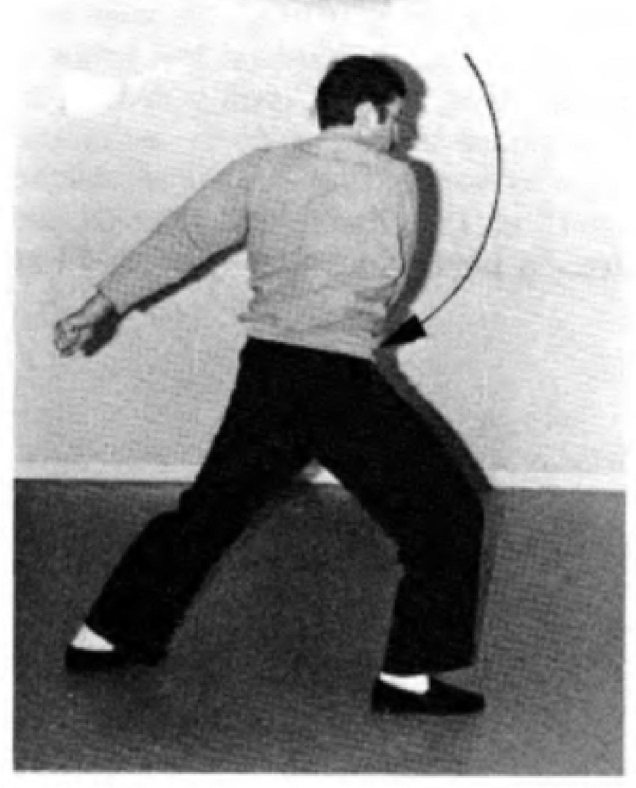
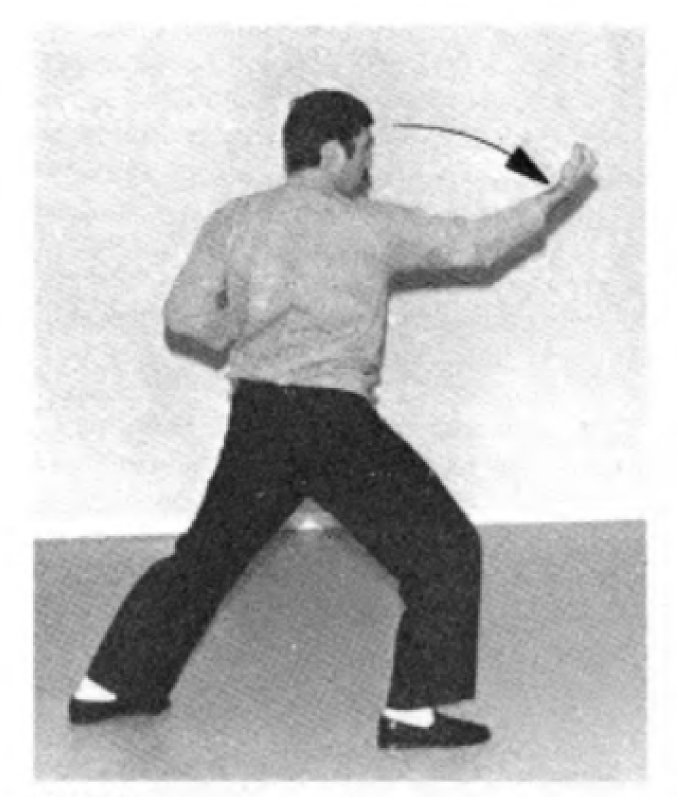

Photo 10


Photo 11

Photos 8 à 19 : enchaînement de trois techniques en larges balanciers, suivies d'une technique circulaire plus courte, enfin d'une technique droite (descriptif en page précédente). Son intérêt se situe à deux niveaux :

— attaques en succession sur différentes profondeurs, feintes de distance ;

— addition de forces, accumulation d'énergie jusqu'à l'explosion finale, parfaitement canalisée jusqu'au djat Keng (le kime en karaté). Concentration de force dans l'abdomen, décontraction des épaules. C'est un excellent entraînement pour la sensation de Keng (puissance pénétrante, cf. t. 1, p. 31). Voir aussi en page 30.


Photo 12

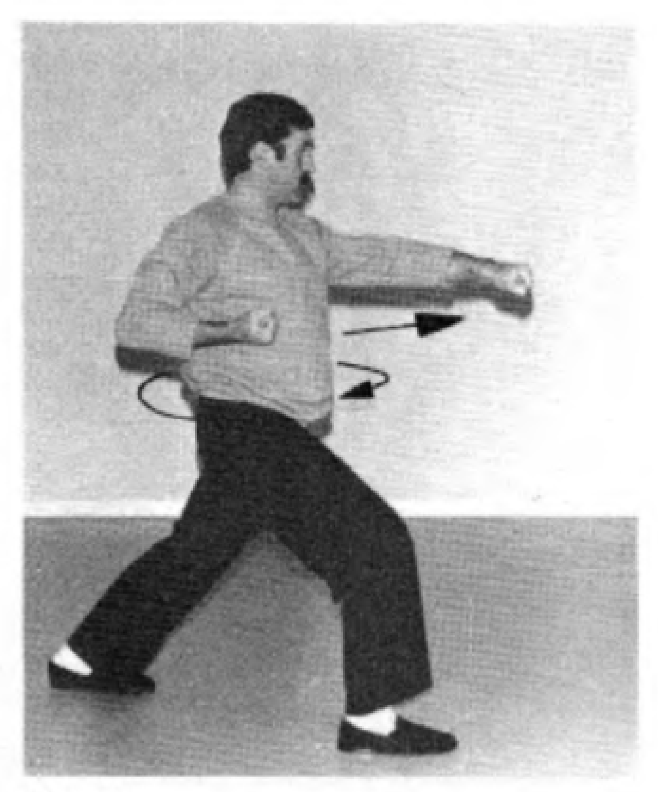

Photo 13


Photo 14


Photo 17


Photo 15


Photo 18


Photo 16


Photo 19

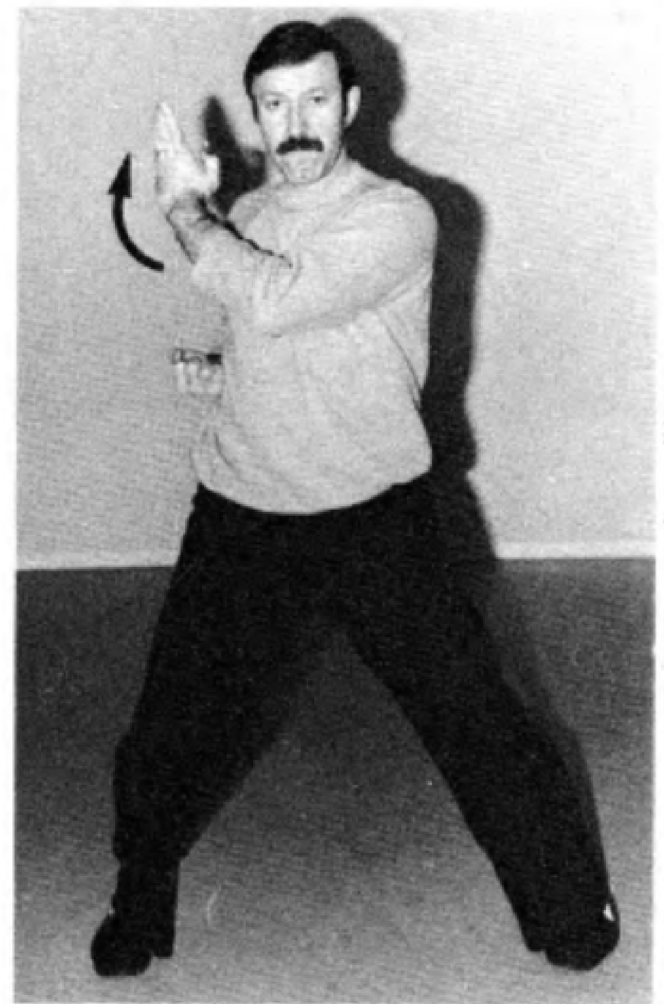




Photo 20



Photo 21

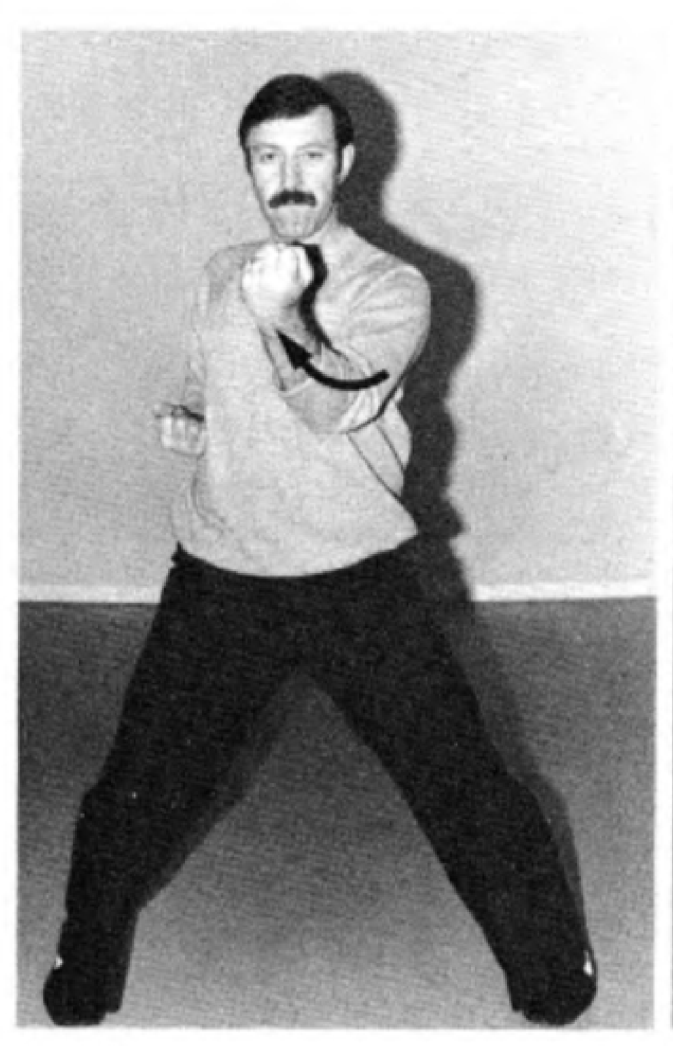


Photo 22

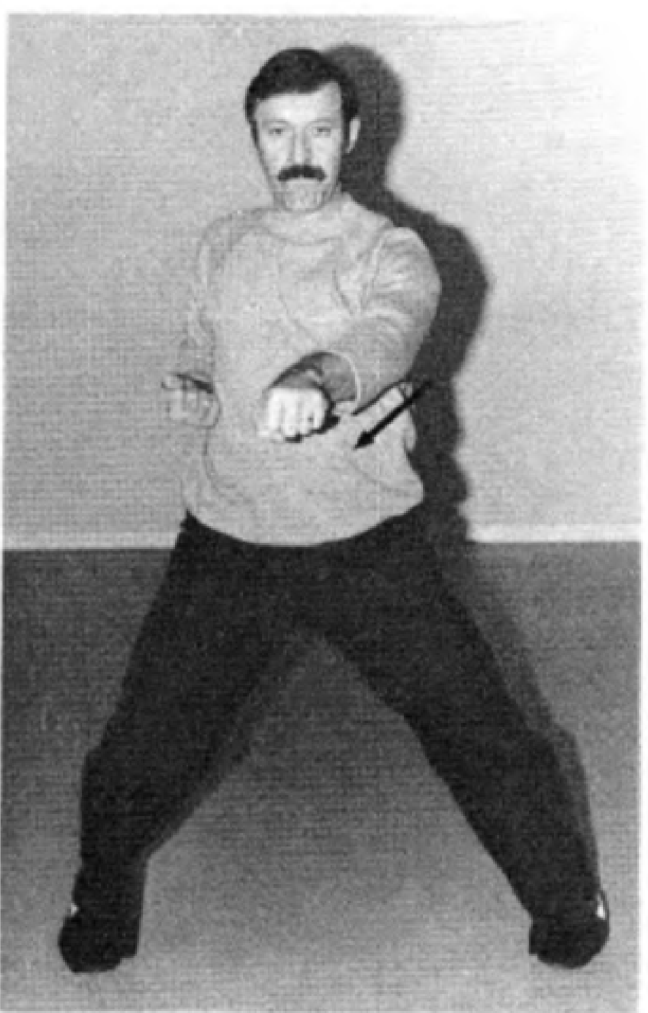
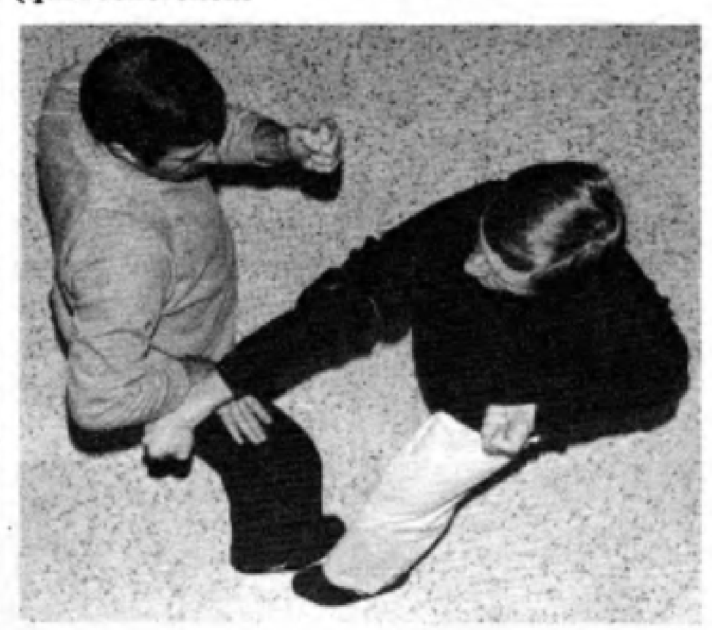


Photo 23

Les exemples des pages précédentes ont montré divers types de mouvements en moulinets des bras étendus. Il n'est cependant pas besoin de rechercher systématiquement des techniques hélicoïdales d'une telle envergure : on peut retrouver tout l'intérêt de la trajectoire courbe d'une technique, que ce soit en attaque ou en défense, dans des mouvements de moindre amplitude (la « montée » de l'énergie, et sa transmission à l'impact, intervenant sur une plus courte distance, il est cependant indispensable, pour être vraiment efficace, d'avoir déjà maîtrisé un bon entraînement de base dans les techniques « à balanciers »). Il n'est en effet pas toujours vrai que la ligne droite est la plus courte... pour arriver à ses fins. Le Kung-Fu, contrairement aux arts martiaux de type karaté (qui recherchent des contacts « brisants ») privilégie le mouvement enveloppant, aspirant et déviant, au moins jusqu'au stade final où l'on peut conclure d'un coup droit (revoir l'enchaînement précédent, photos 8 à 19). La technique circulaire permet :

— Un mouvement continu, qui peut accélérer ou décélérer en cours d'action, selon les besoins du moment, et ce, sans changer fondamentalement de technique (contrairement au coup droit, qui ne peut être donné qu'une fois). Le rythme du combat s'en trouve facilité et c'est lui qui détient le secret de l'efficacité.

— Une récupération de l'énergie dépensée dans le mouvement car celui-ci n'est pas stoppé (recyclage de l'énergie, donc économie).


Photo 24

— De modifier les angles de contact, en attaque ou en défense (cf. t. 1, p. 80).

Le fait de choisir la ligne courbe, qui peut s'adapter, quasi dans l'instant, à tout, est aussi un signe de souplesse, et pas seulement sur un plan physique. Car tout ce qui est droit et rigide peut arriver à rompre...

Un exemple de techniques circulaires courtes

Photos 20 et 21 : parade en « coup d'aile » de la main gauche, en position ma-bo, face à l'attaque (voir aussi le dessin du haut et la photo 24. En encadré, la même parade circulaire par-dessus l'attaque). Notez la pliure au niveau du poignet et les doigts pointant un peu vers le bas.

On enchaîne directement en contrant de la même main, en coup de poing, soit en crochet de bas en haut (photo 22) soit en coup direct (photo 23). Dans les deux cas, le poing ne partant pas d'une position tirée à la hanche, la trajectoire n'est pas rectiligne. Il faut un excellent contrôle au niveau du Tan-tien.

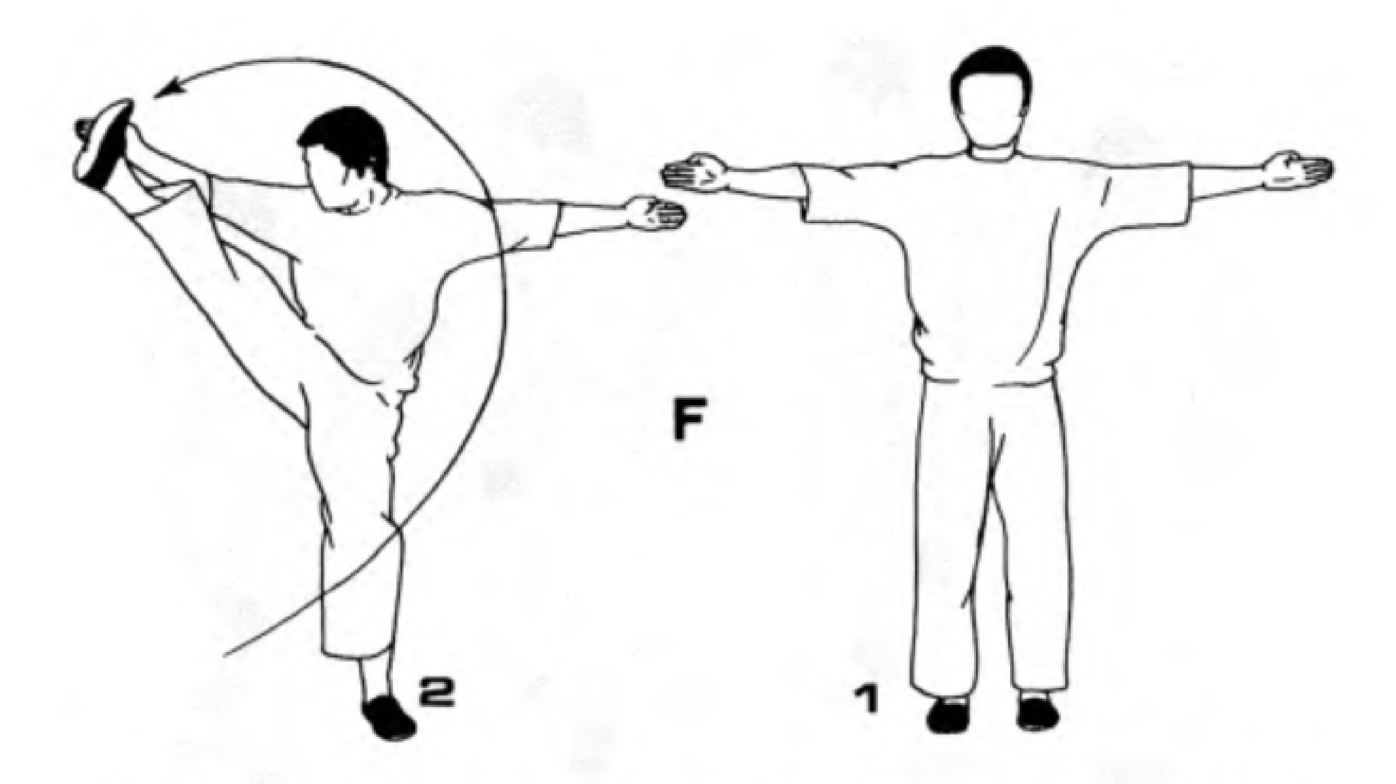


4 — LES TECHNIQUES DE PIED « VOLANTES »

Les coups de pied sautés (cf. t. 1, p. 130) sont très pratiqués dans de nombreux styles du nord. Il ne faut pas s'y risquer avant d'avoir bien acquis les techniques de base car ils ne s'exécutent pas sans risques. A un certain niveau de pratique ils reprennent tout leur intérêt, notamment pour le cas d'un combat contre plusieurs adversaires (rupture d'encerclement), ainsi que pour l'équilibre général et le travail respiratoire. Dans les pages suivantes, quelques exemples d'entraînements.

Dessins du haut : le coup en « croissant de lune » vers l'intérieur. Écartez les mains et frappez de la plante d'un pied dans la main opposée (l'impact intervenant devant vous, ou latéralement, si vous laissez la main tendue : photo 26).
Dessins du bas : la même technique donnée en tournant, au cours d'un saut, à partir de ma-bo (1). Notez le mouvement d'appel des mains. L'impact doit intervenir avant que la jambe d'appui ne soit retombée.

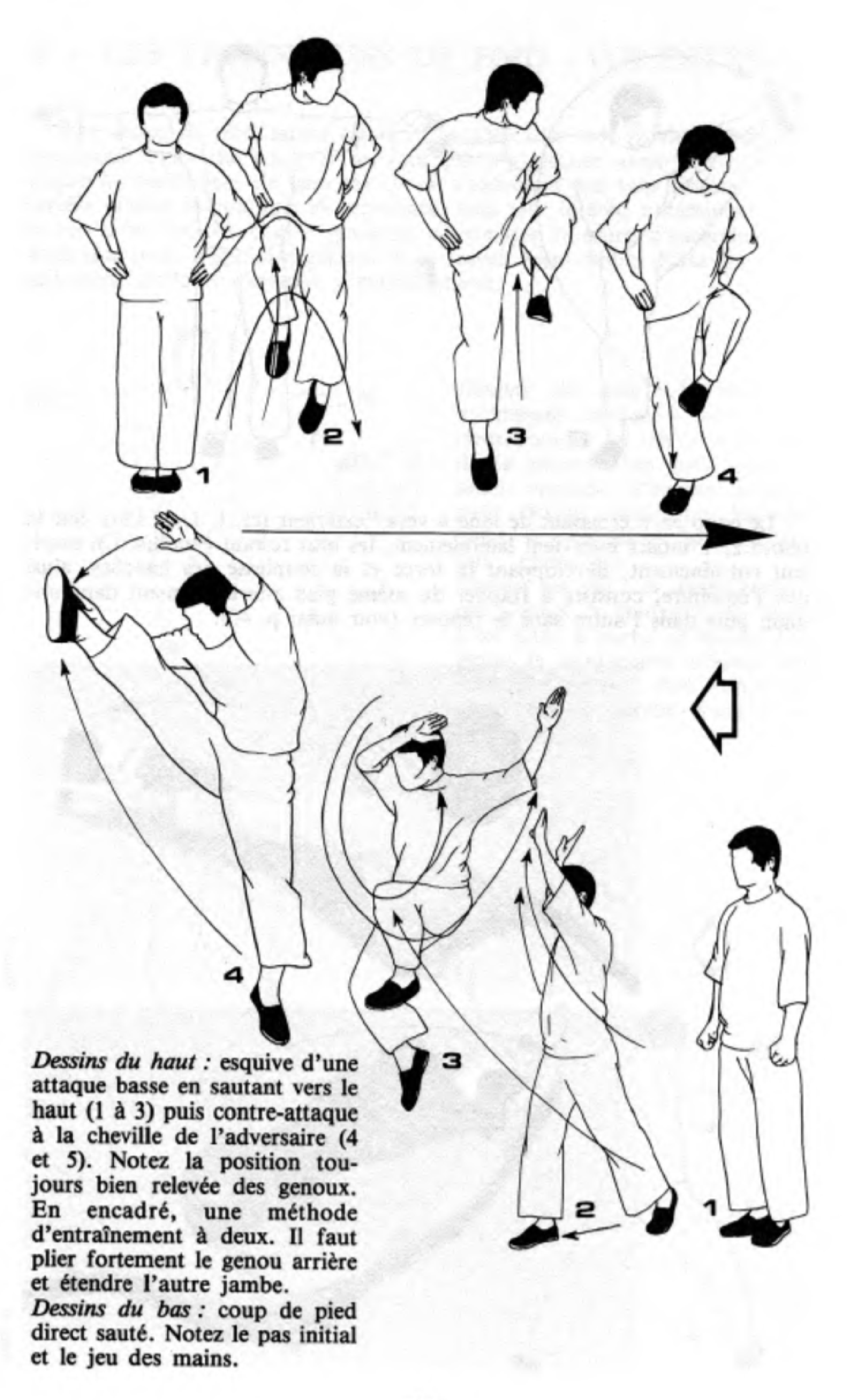




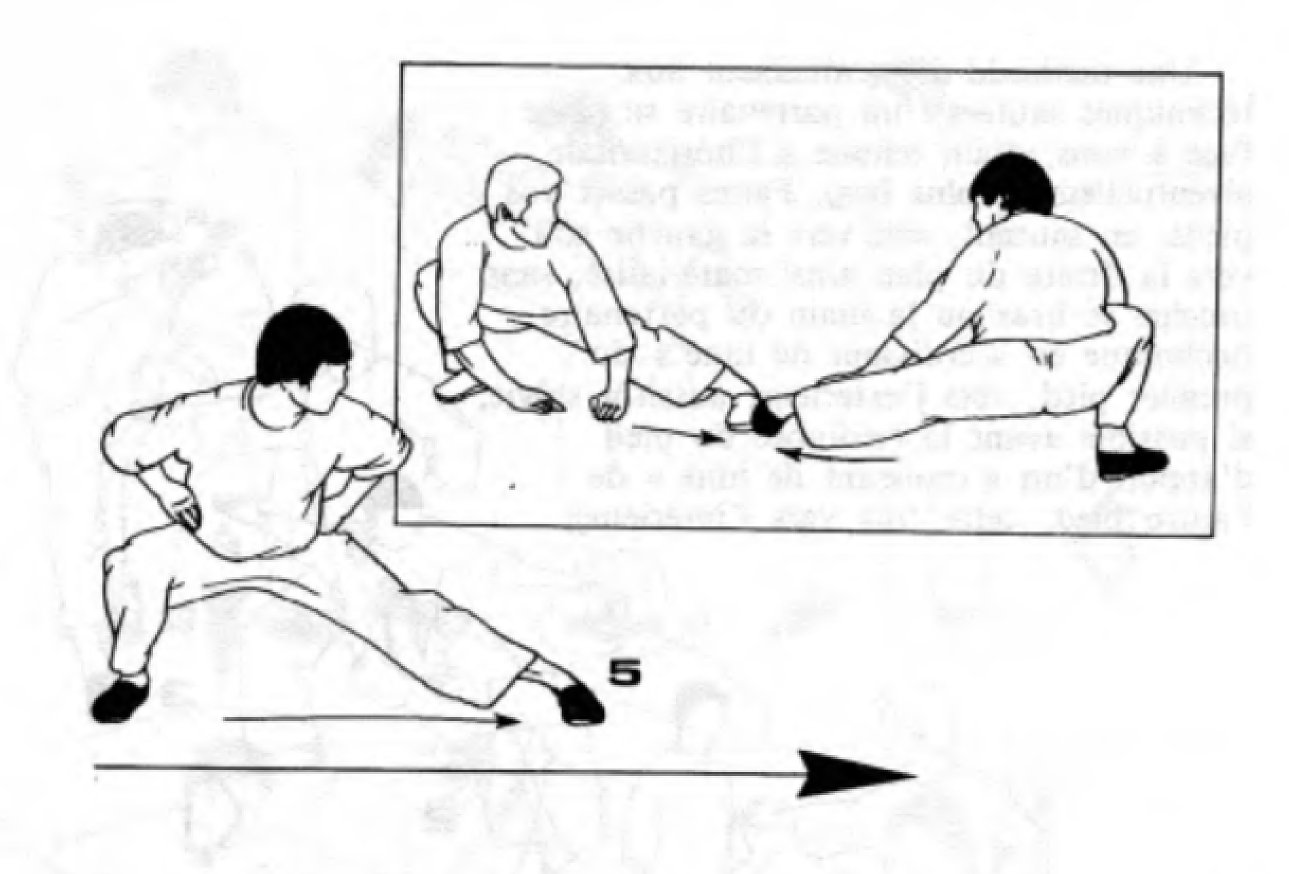
Le coup en « croissant de lune » vers l'extérieur (cf. t. 1, p. 124). Sur la photo 25 l'impact intervient latéralement, les bras restant étendus. Un excellent entraînement, développant la force et la souplesse des hanches, ainsi que l'équilibre, consiste à frapper du même pied alternativement dans une main puis dans l'autre sans le reposer (voir aussi p. 40).

Photo 25

Photo 26

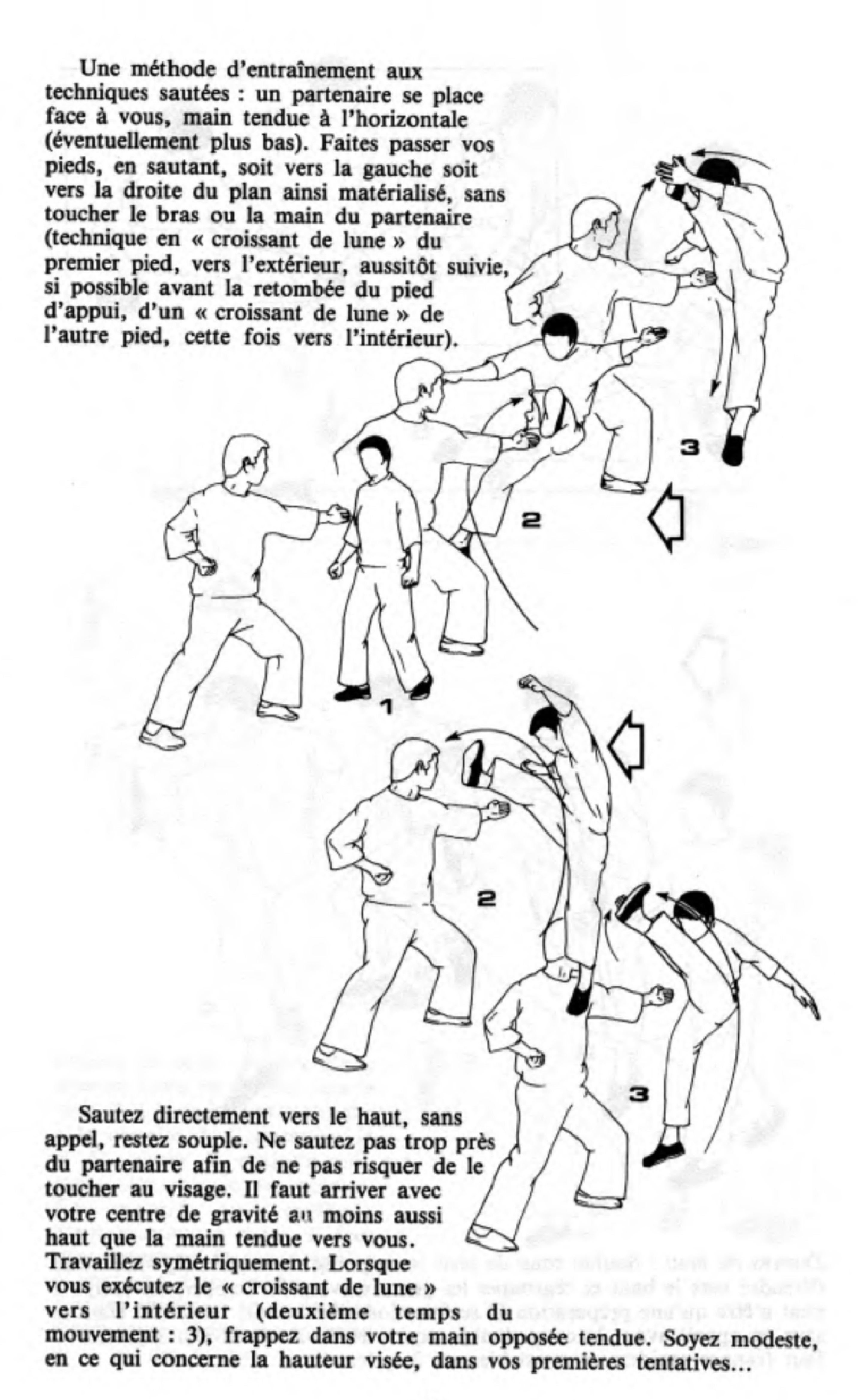


Dessins du haut : esquive d'une attaque basse en sautant vers le haut (1 à 3) puis contre-attaque à la cheville de l'adversaire (4 et 5). Notez la position toujours bien relevée des genoux. En encadré, une méthode d'entraînement à deux. Il faut plier fortement le genou arrière et étendre l'autre jambe.
Dessins du bas : coup de pied direct sauté. Notez le pas initial et le jeu des mains.

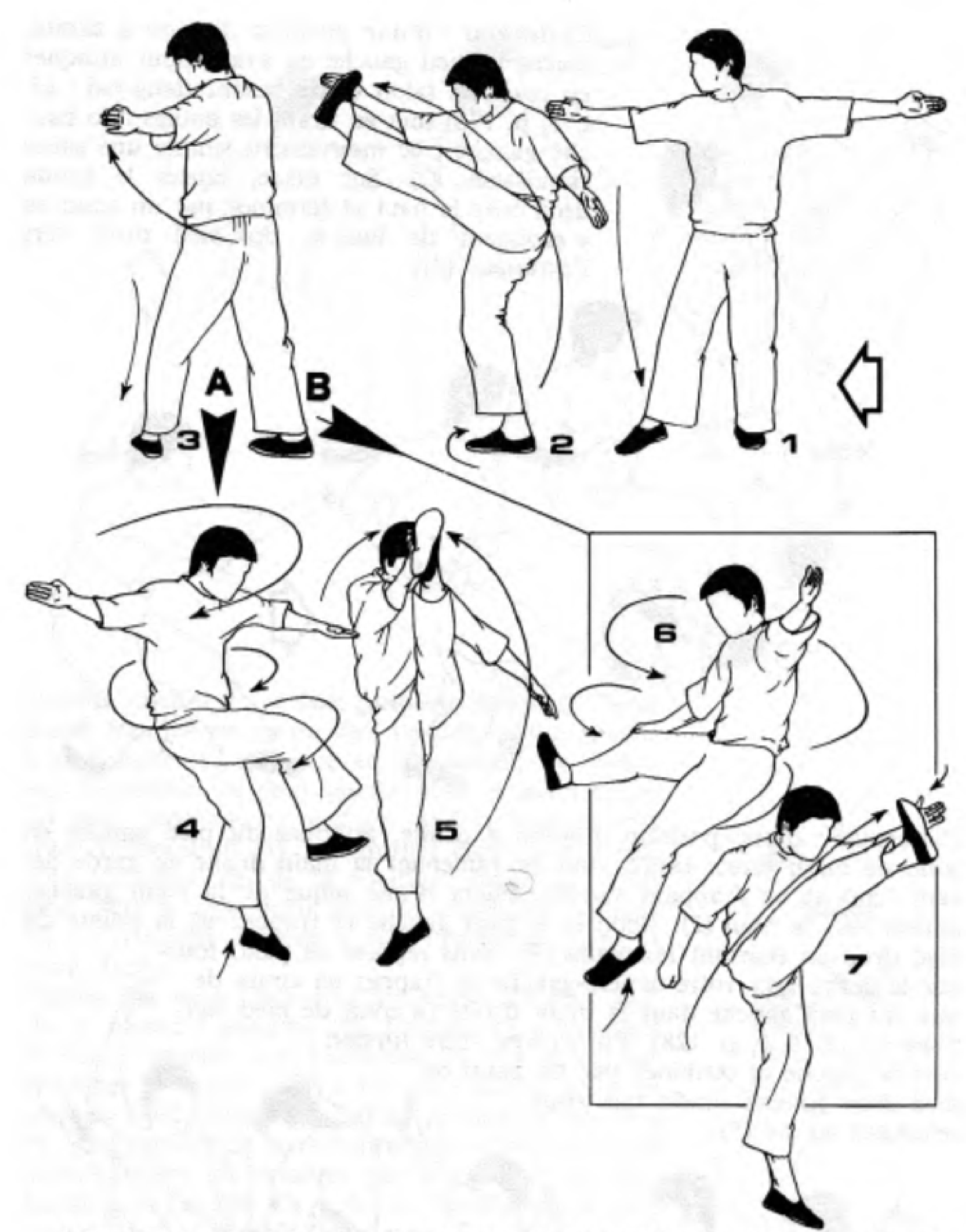


Dessins du haut : **double coup de pied et de poing simultanés (2, 4). Bien se détendre vers le haut et regrouper les genoux avant de frapper. Le temps 2 peut n'être qu'une préparation (il se fait alors doucement, l'essentiel étant le saut en appel) avant le coup double rapide en 4. A un niveau supérieur il faut frapper rapidement aussi bien en 2 qu'en 4.**

Une méthode d'entraînement aux techniques sautées : un partenaire se place face à vous, main tendue à l'horizontale (éventuellement plus bas). Faites passer vos pieds, en sautant, soit vers la gauche soit vers la droite du plan ainsi matérialisé, sans toucher le bras ou la main du partenaire (technique en « croissant de lune » du premier pied, vers l'extérieur, aussitôt suivie, si possible avant la retombée du pied d'appui, d'un « croissant de lune » de l'autre pied, cette fois vers l'intérieur).



Sautez directement vers le haut, sans appel, restez souple. Ne sautez pas trop près du partenaire afin de ne pas risquer de le toucher au visage. Il faut arriver avec votre centre de gravité au moins aussi haut que la main tendue vers vous. Travaillez symétriquement. Lorsque vous exécutez le « croissant de lune » vers l'intérieur (deuxième temps du mouvement : 3), frappez dans votre main opposée tendue. Soyez modeste, en ce qui concerne la hauteur visée, dans vos premières tentatives...

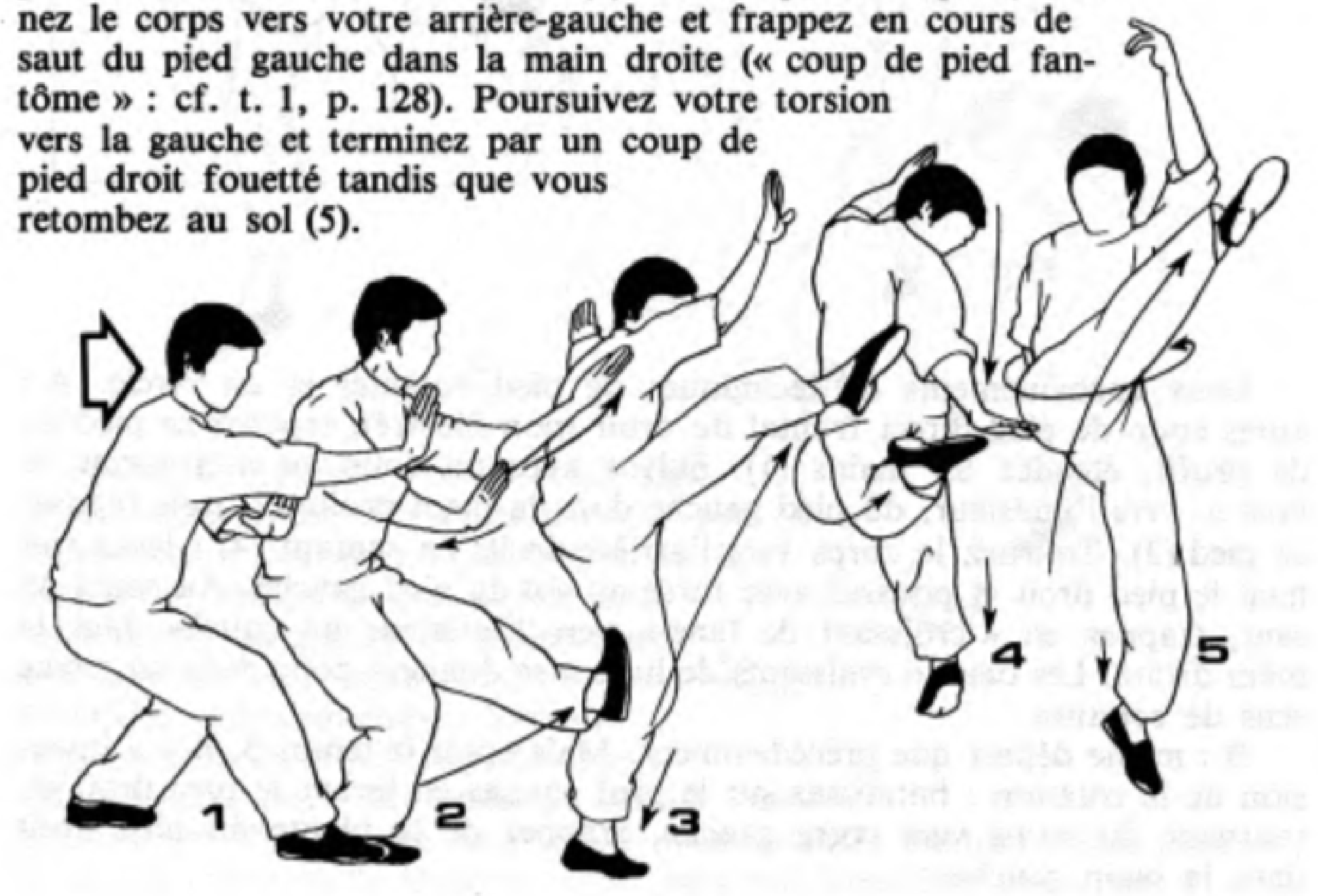


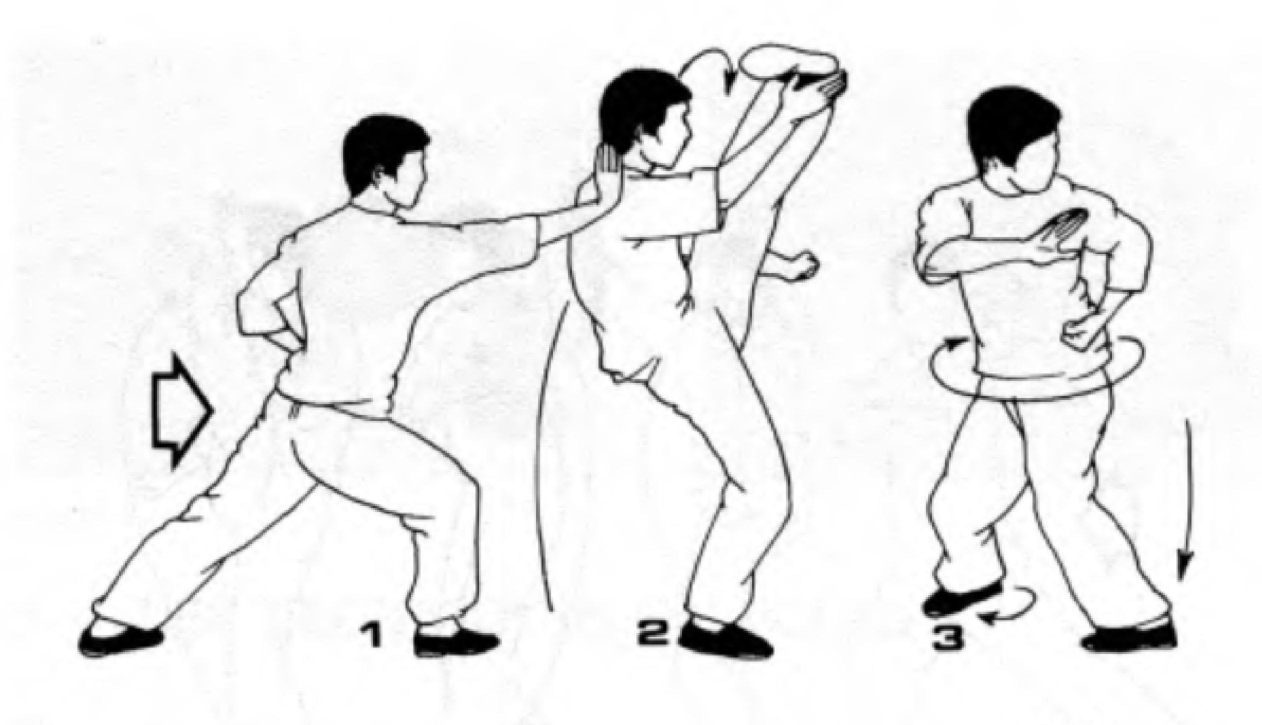
Deux enchaînements de techniques de pied volantes et en cercle. A : après coup de pied direct frontal du droit (non illustré), reposez ce pied et, de profil, étendez les mains (1). Suivez avec un coup en « croissant de lune », vers l'intérieur, du pied gauche dans la main droite (2) puis reposez ce pied (3). Tournez le corps vers l'arrière-droit, en sautant (4) : levez très haut le pied droit et poussez avec force au sol du pied gauche. Au cours du saut, frappez en « croissant de lune » vers l'intérieur du gauche dans la main droite. Les deux « croissants de lune » se donnent donc dans un même sens de rotation.

B : même départ que précédemment. Mais après le temps 3, il y a inversion de la rotation : bondissez sur le pied gauche en levant le pied droit et, tournant du corps vers votre gauche, frappez de la plante du pied droit dans la main gauche.

Ci-dessous : d'une position ding-bo à droite, lancez le pied gauche en avant pour attaquer en coup de talon direct rasant (teng-pai : cf. t. 1, p. 123) tout en tirant les poings à la hanche gauche ; ce mouvement simule une saisie simultanée (2). Sur place, lancez le genou droit vers le haut et terminez par un coup en « croissant de lune », du pied droit vers l'extérieur (4).

Ci-dessous : d'une position ding-bo à droite, attaquez du pied gauche en coup de talon direct rasant tout en ramenant la main droite en garde devant vous et en frappant simultanément d'une pique de la main gauche, paume vers le haut (2). Reposez le pied gauche et frappez de la pointe du pied droit en écartant les mains (3). Sans reposer ce pied, tournez le corps vers votre arrière-gauche et frappez en cours de saut du pied gauche dans la main droite (« coup de pied fantôme » : cf. t. 1, p. 128). Poursuivez votre torsion vers la gauche et terminez par un coup de pied droit fouetté tandis que vous retombez au sol (5).







Dessins ci-contre : d'une position gung-bo, main droite étendue en garde vers l'avant, poing gauche à la hanche (1), frappez en « croissant de lune » vers l'intérieur du pied gauche dans la main droite (2) puis, reposant ce pied en ma-bo, tournez vers votre arrière-droit (3). Ne tournez cependant la tête qu'à l'extrême fin de la rotation, alors que vous levez déjà le pied droit pour la technique suivante (4) : « croissant de lune » vers l'extérieur, dans la main droite.
Dessins au verso : esquivez largement du pied gauche et passez à gung-bo (1). Frappez en « croissant de lune » gauche, vers l'intérieur (4). Ne laissez pas retomber le genou gauche (5) mais sautez pour un coup de pied frontal droit dans la main droite (6 à 8). Sans reposer ce pied, tournez le corps vers votre arrière-gauche et terminez par « un coup de pied fantôme » gauche (9) puis un fouetté droit (11) comme dans l'enchaînement page 42.

Il existe des enchaînements beaucoup plus acrobatiques, caractéristiques des styles Shaolin du Nord. Certaines écoles reposent à 90 % sur des techniques de jambe : c'est déséquilibrer l'ensemble en sens inverse. Une bonne proportion de techniques « volantes » reste cependant utile pour un travail d'équilibre, de synchronisation, de respiration, de souplesse générale, dont les bénéfices profiteront au niveau d'ensemble du pratiquant.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

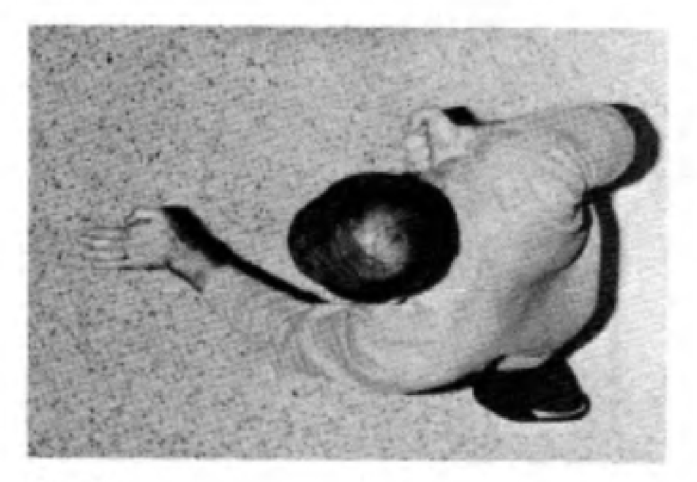


Photo 27

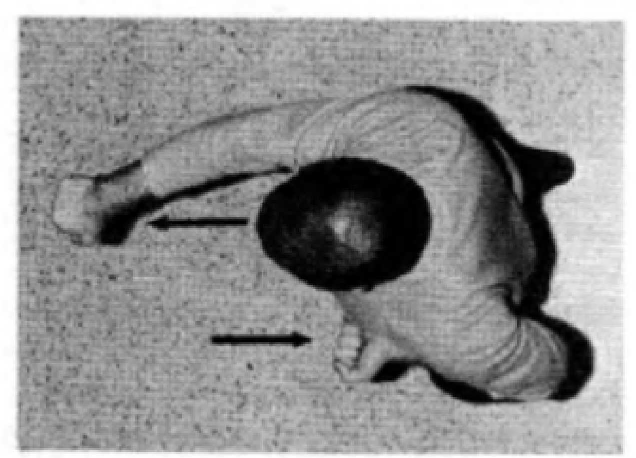


Photo 28

5 — LES TECHNIQUES DE POING

En corps à corps

Frappez en coups brefs et en succession rapide (style de la Mante Religieuse du Nord). Alors que la manière classique de frapper se fait en portant largement le poing d'arrière (départ à la hanche) en avant, avec rotation du poing sur la trajectoire (photos 27 et 28), il est utile pour le combat rapproché de pouvoir frapper avec la même intensité mais sur trajectoire courte, en coups secs et rebondissants, sans rotation (dessins et photos 29 à 31). Il faut garder les épaules basses. Sans entraînement, un Keng correct est illusoire. Le poing opposé revient ici au plexus.

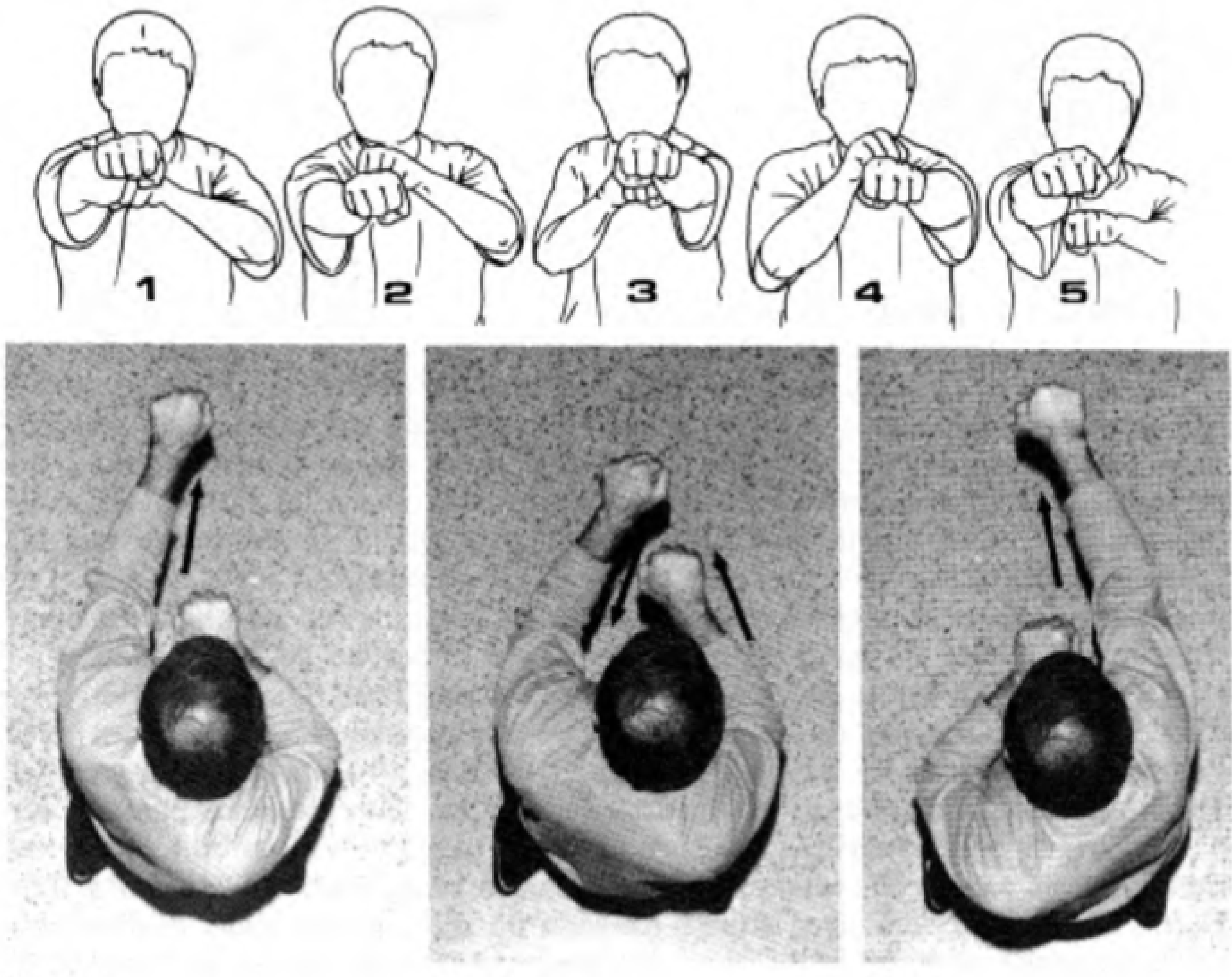
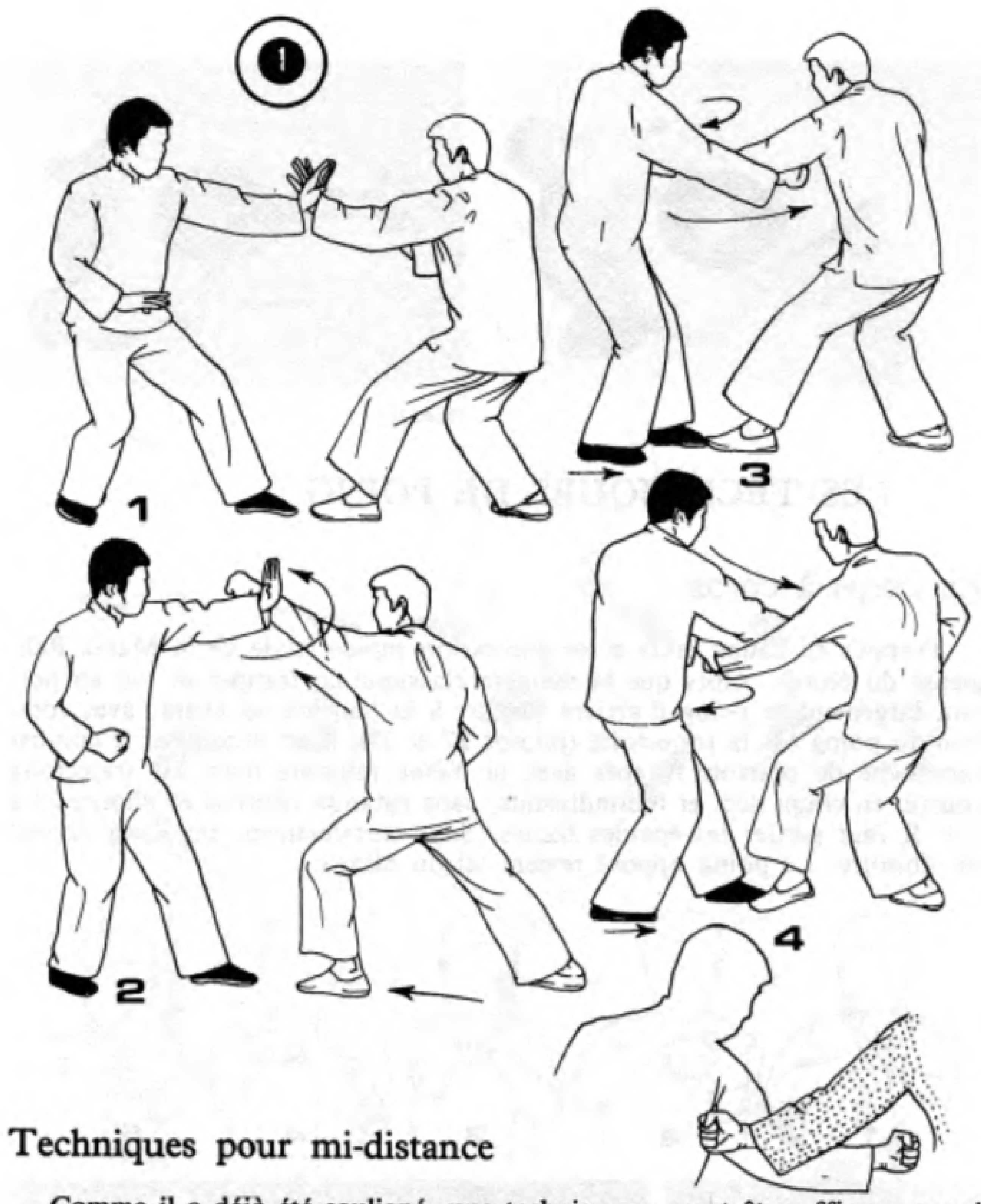


Photo 29 Photo 30 Photo 31



Techniques pour mi-distance

Comme il a déjà été souligné, une technique ne peut être efficace que si elle intervient dans le « temps » idéal et à distance optimale. On trouvera dans les pages suivantes cinq exemples d'attaques ou de contre-attaques du poing à partir d'une garde à mi-distance (la main avant de l'un est en contact avec la main avant de l'autre, partenaires que l'on désignera par N, pour celui qui a les cheveux noirs et par B, pour celui qui les a blancs). On observera également attentivement la mise en pratique, en combat, du principe de « maîtrise de la distance » évoqué au début de ce chapitre.

1) Frapper en coup de poing contraire en rectifiant du pied arrière :

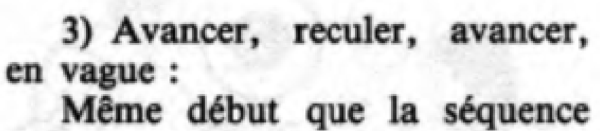
Lorsque B attaque du poing avant, N déflecte de la main avant vers l'extérieur (2), crochète aussitôt le poignet de B et tire à sa hanche gauche. Simultanément il frappe du poing opposé, soit au flanc de B en passant par l'extérieur de son coude tendu (3 et photo 35 page 53 : possibilité de luxation) soit au cœur en passant par-dessus son bras tendu (4 et photo 32). N.B. : Keng intervient avec courte glissade du pied arrière dans la direction du coup, pour rectifier la distance. Le pied avant reste fixe et le tronc de N reste bien droit.



2) Frapper en coup de poing contraire en rectifiant des deux pieds, par deux fois en succession :

N prend l'initiative en saisissant le poignet de B et en frappant avec pas glissé des deux pieds puisque B recule davantage le corps (2) pour parer le coup de son bras gauche qu'il libère (3). Avant qu'il ait pu frapper à son tour, N suit d'un nouveau pas glissé avec un second coup de poing, cette fois du côté du pied avant (4 et photo 32).

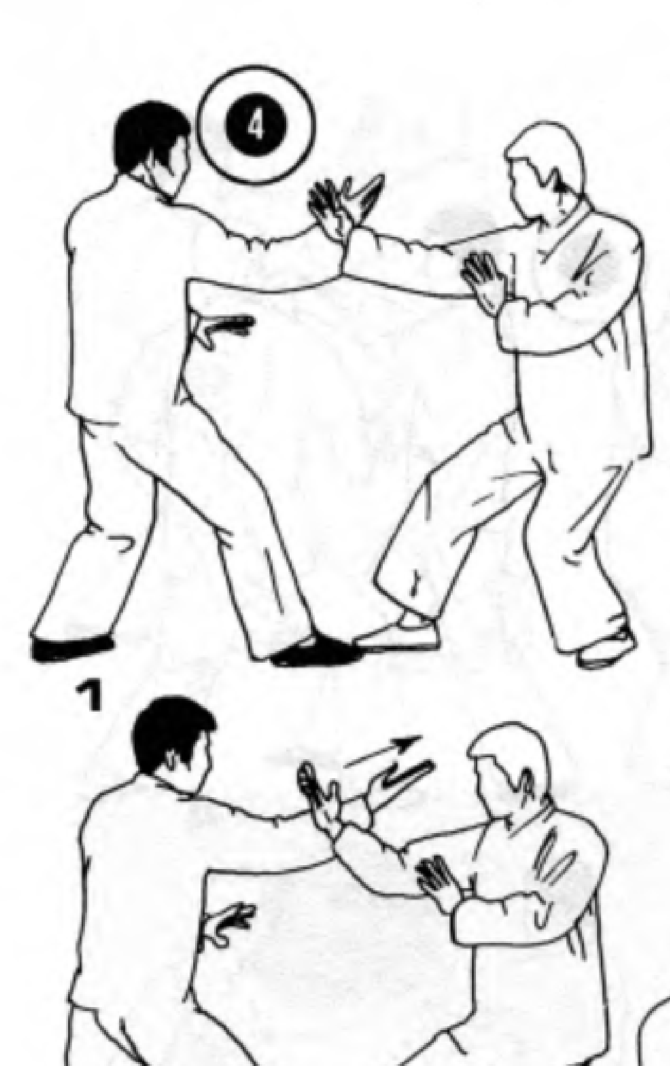
Photo 32





3) Avancer, reculer, avancer, en vague :

Même début que la séquence précédente mais avec rectification du pied arrière seulement. Dès que B commence à tourner le corps pour parer, N, moins engagé que précédemment, revient du pied droit en arrière (3) et recule davantage du pied gauche pour parer le coup de poing de B, corps de profil (4). Il bondit aussitôt en avant, du pied droit, et conclut d'un coup de poing droit avec saisie à gauche (5).



4) Feinter, déflécter puis contrer, par deux fois en succession :

N et B sont en garde, pieds droits en avant.

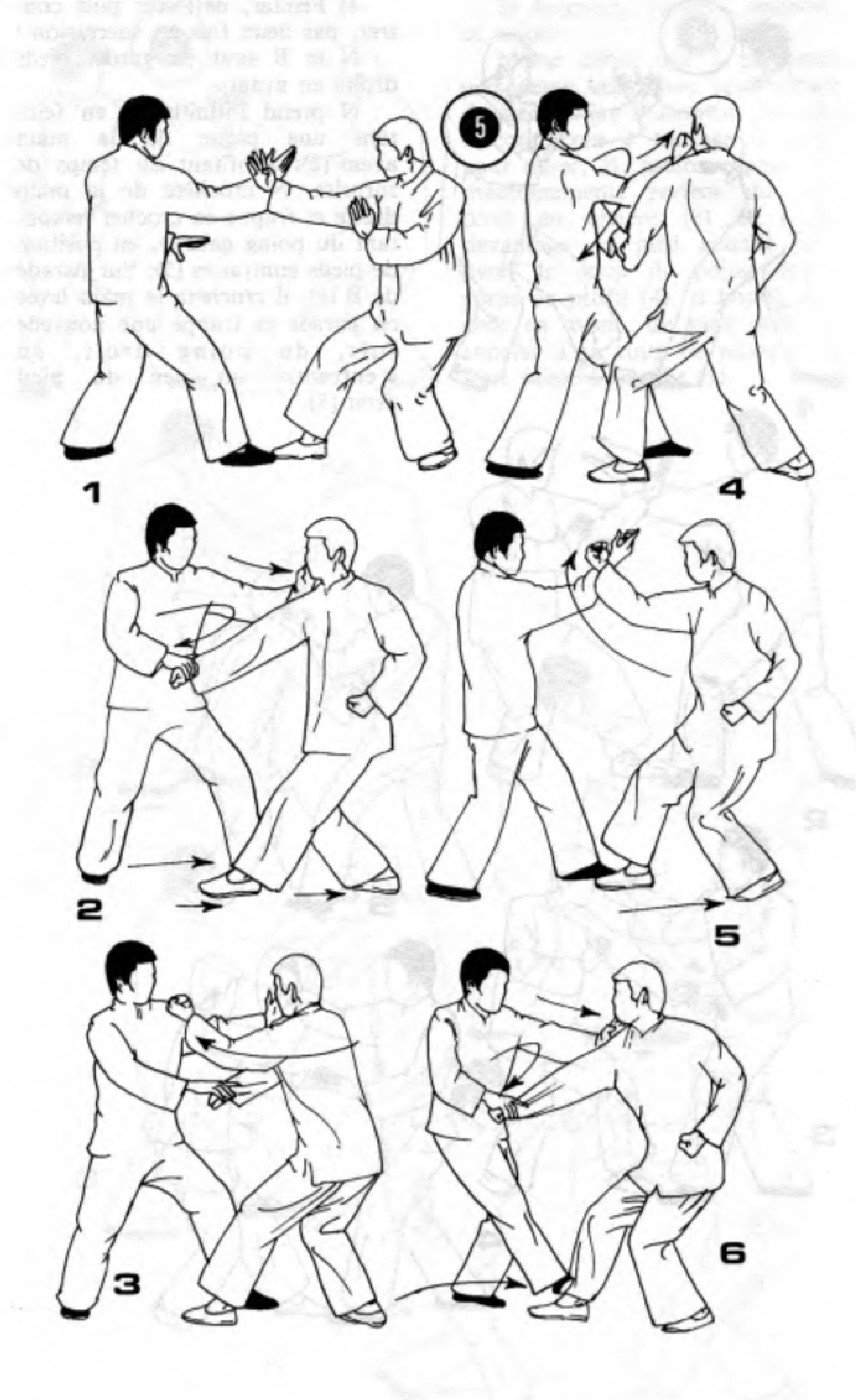
N prend l'itinitiative en feintant une pique de la main avant (2). Profitant du temps de surprise, N crochète de la main droite et frappe en crochet remontant du poing gauche, en position de pieds contraires (3). Sur parade de B (4), il crochète la main levée en parade et frappe une nouvelle fois, du poing droit, en « entrant » un peu du pied droit (5).

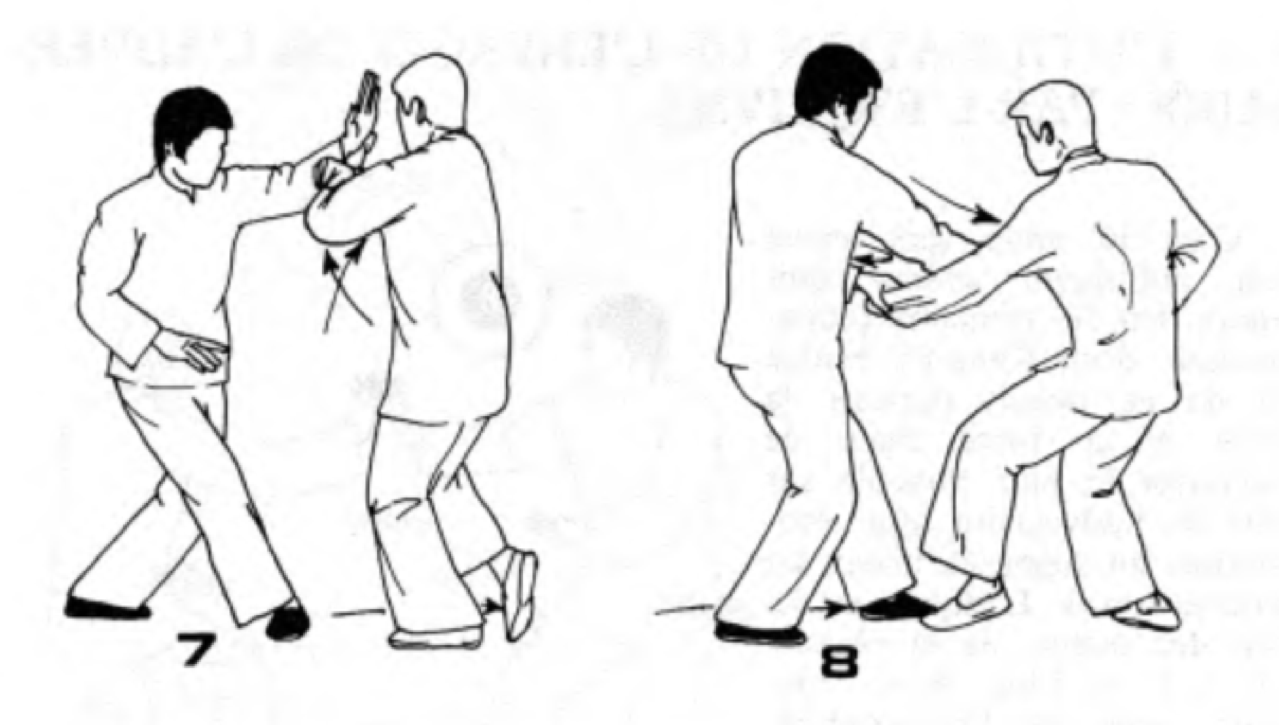
2

5

3

4


5
1
4
2
5
3
6



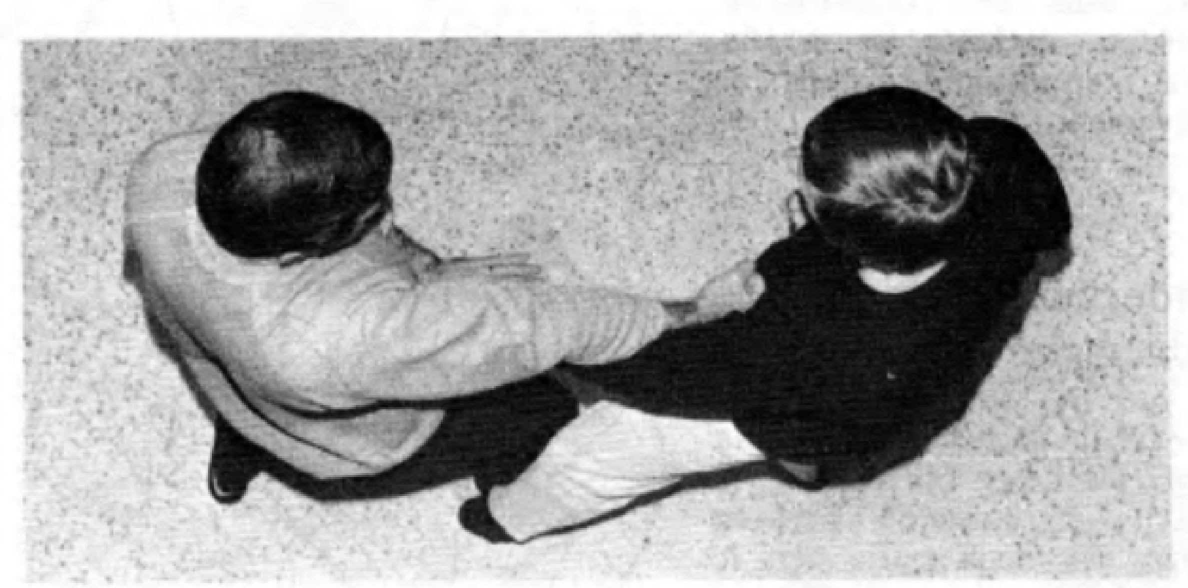


Photo 33

5) Déflecter et contrer, par quatre fois en succession.

N et B sont en garde, pieds droits en avant.

N prend l'initiative en crochetant la main avant de B mais, comme celui-ci réagit en reculant le pied droit puis en suivant du gauche, N ne peut frapper de la main gauche qu'en « entrant » largement du même pied pour suivre B (2). Sur riposte de B (3), N inverse son mouvement de crochetage-coup de poing (4). Lorsque B se libère en reculant largement le pied gauche et en parant du bras droit (5), N crochète ce poignet et frappe une troisième fois de la main gauche tout en complètant d'un coup de talon rasant bas (6). Lorsque B recule son pied droit et lève la main de N par un blocage en croix, celui-ci pose son pied droit en avant (7) et frappe une dernière fois du droit en crochetant et en avançant de son pied gauche, en rectifiant éventuellement du droit (8 et photo 33).

N.B. : Cette manière d'avancer du pied arrière en donnant le coup est l'illustration de l'une des cinq composantes de base du Hsing I : peng (élément « bois »). On dit que les sifu Kuo Yun-shen et Shang Yun-hsiang l'exécutaient à la perfection et que ce dernier était capable de bousculer n'importe qui rien qu'en laissant le poing tendu en contact de l'adversaire tellement grande était l'énergie qu'il développait rien qu'en « entrant » un peu du pied arrière...

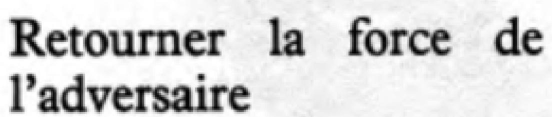
6 — L'UTILISATION DE L'ÉNERGIE DE L'ADVERSAIRE : PAR L'ESQUIVE

C'est le stade vers lequel tout pratiquant avancé doit tendre. Un des principes fondamentaux d'un Kung-Fu évolué est de ne jamais opposer la force à la force mais de s'appuyer le plus possible sur celle de l'adversaire pour économiser soi-même au mieux ses propres forces. L'esquive est ici l'un des secrets de la réussite (cf. t. 1, p. 156). Avec, toujours, sens de l'opportunité, précision, maîtrise de la distance, spontanéité dans le mouvement.



1

2



Retourner la force de l'adversaire

6) Sur coup de poing direct, donné en profondeur, N effectue un retrait du corps en déviant des deux mains vers le bas, absorbant la force d'agression (2). Comme il ne s'agit pas de fuir au loin, le recul du pied avant suffit à annuler le coup de B. N riposte en repartant du pied gauche en avant et en frappant des deux poings en crochet (3).

7) N déflecte des deux mains le coup de poing adverse en esquivant par l'extérieur puis riposte d'un double coup de paume en « ailes de papillon » (voir sur les photos 34 et 35 le mouvement de crochetage, ici d'une seule main. Voir également au verso). Cette technique, où l'on cherche à aspirer en le déviant le coup adverse, est un mouvement typique du style Shaolin du Sud.



3

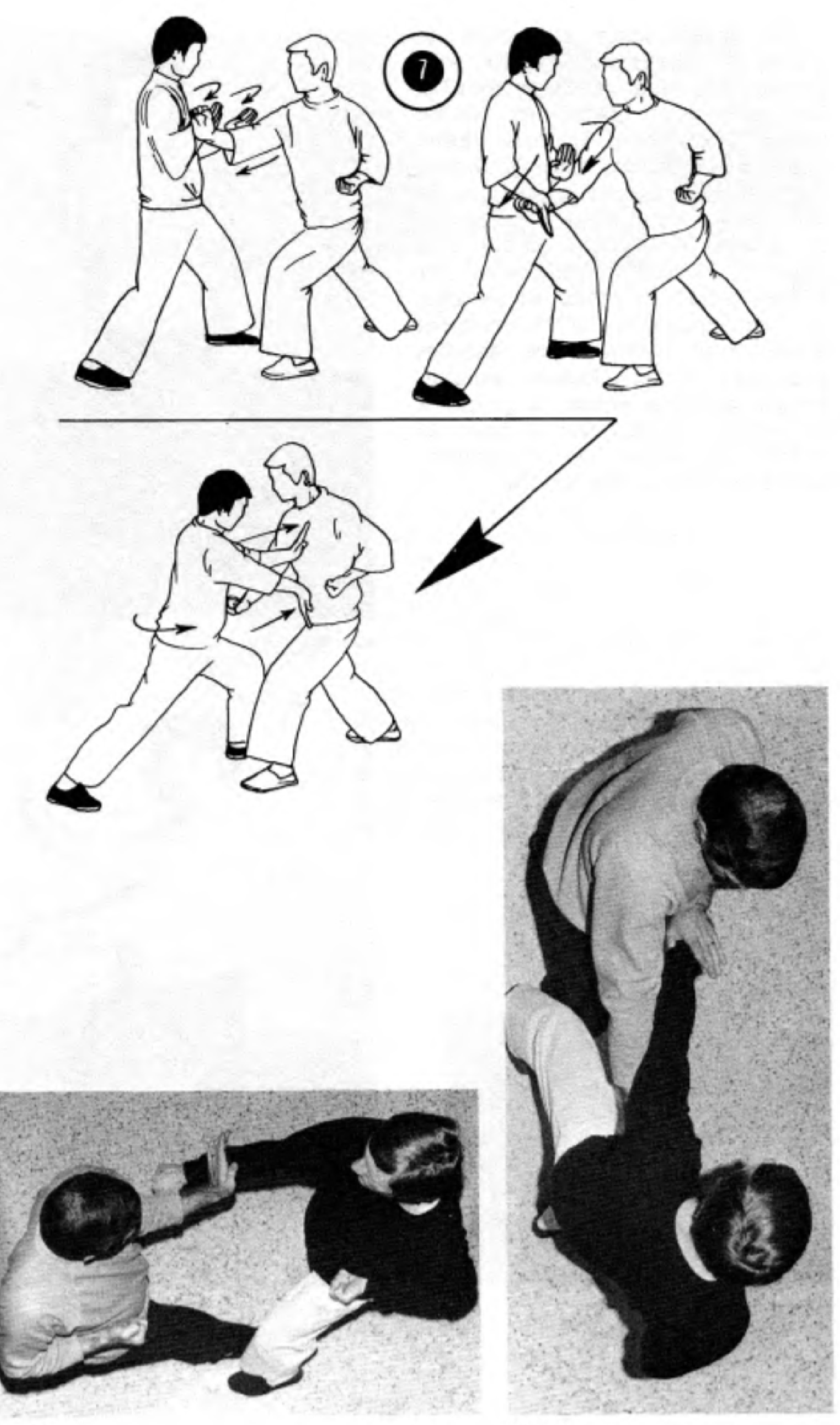


Photo 34

Photo 35

Le double coup de paume en « ailes de papillon » : esquive avec parade de la main gauche et rotation du buste pour passer en tao-bo (photo 36). Notez la main droite armée au niveau des côtes flottantes. Déplacez avec légèreté le pied gauche vers l'avant en laissant votre centre de gravité en arrière (photo 37 : ding-bo). Poussez énergiquement sur le pied arrière et passez en gung-bo en accompagnant le mouvement d'une forte rotation des hanches pour venir de face. Poussez simultanément des deux mains, la gauche à la poitrine, doigts vers le haut, la droite au niveau de l'abdomen, doigts vers le bas (photo 38).

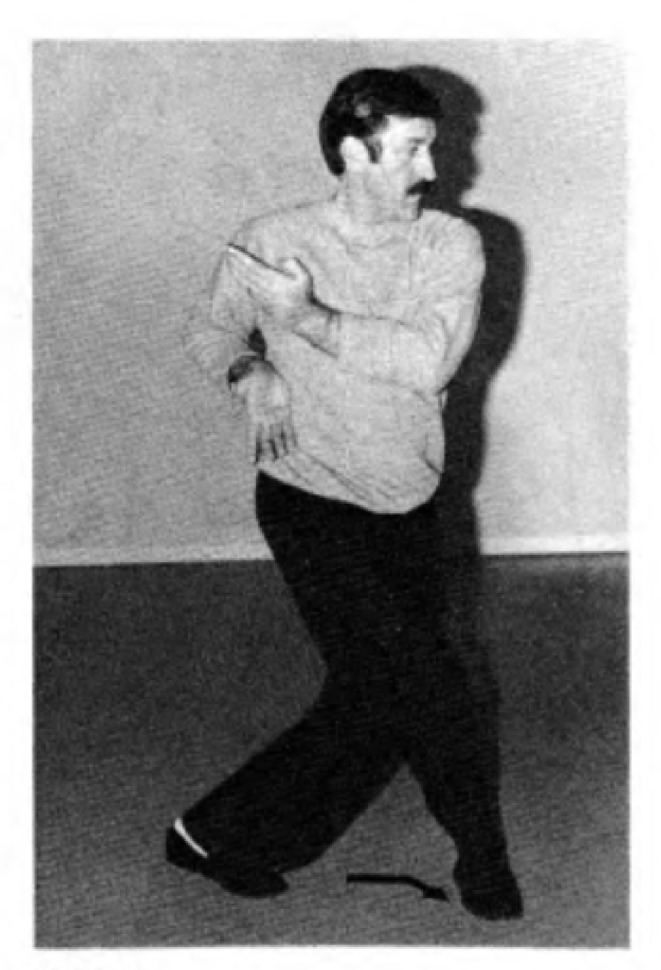


Photo 36

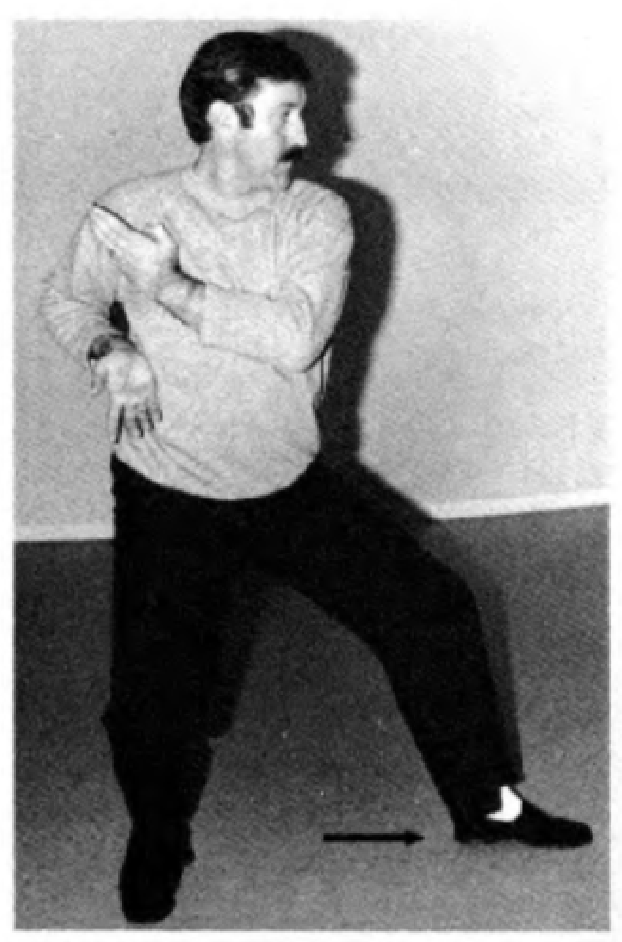


Photo 37

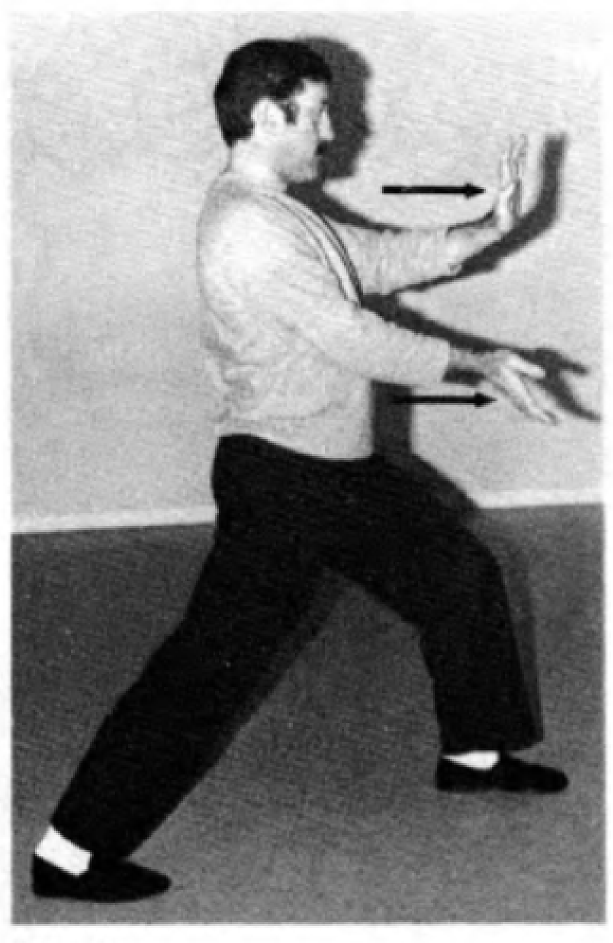


Photo 38

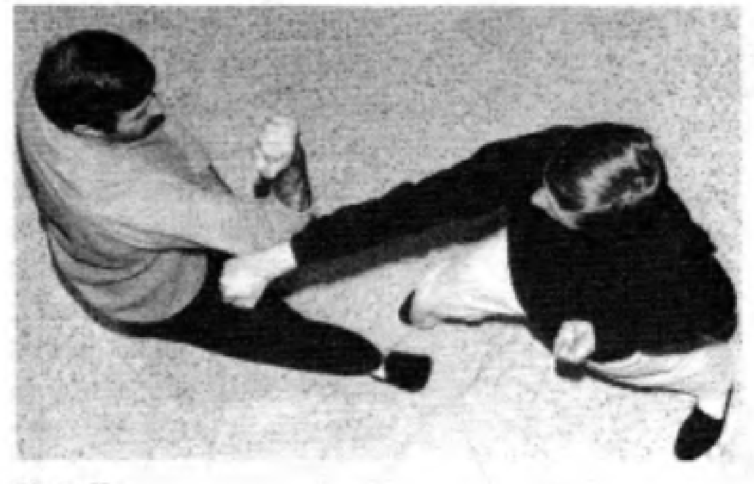


Photo 39

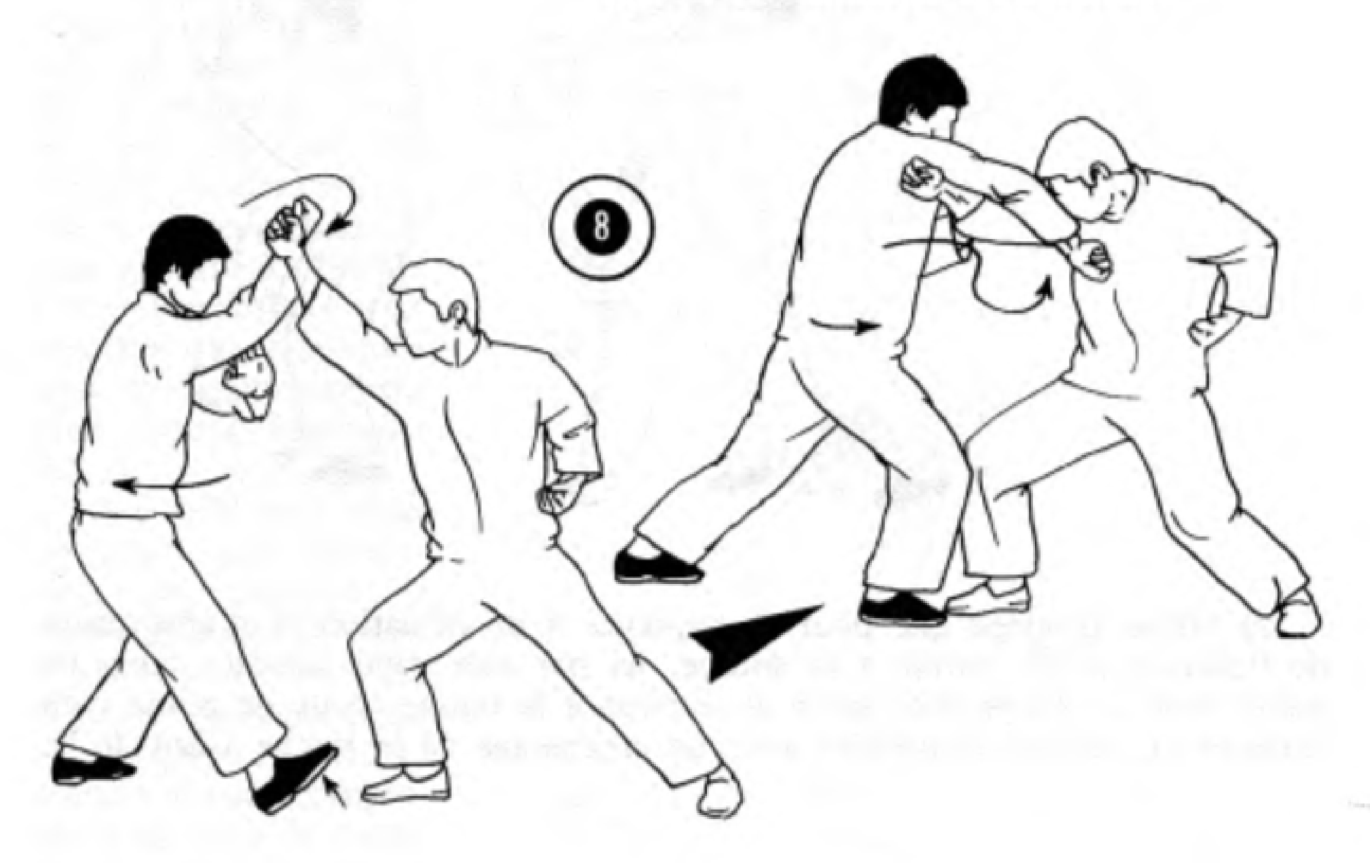


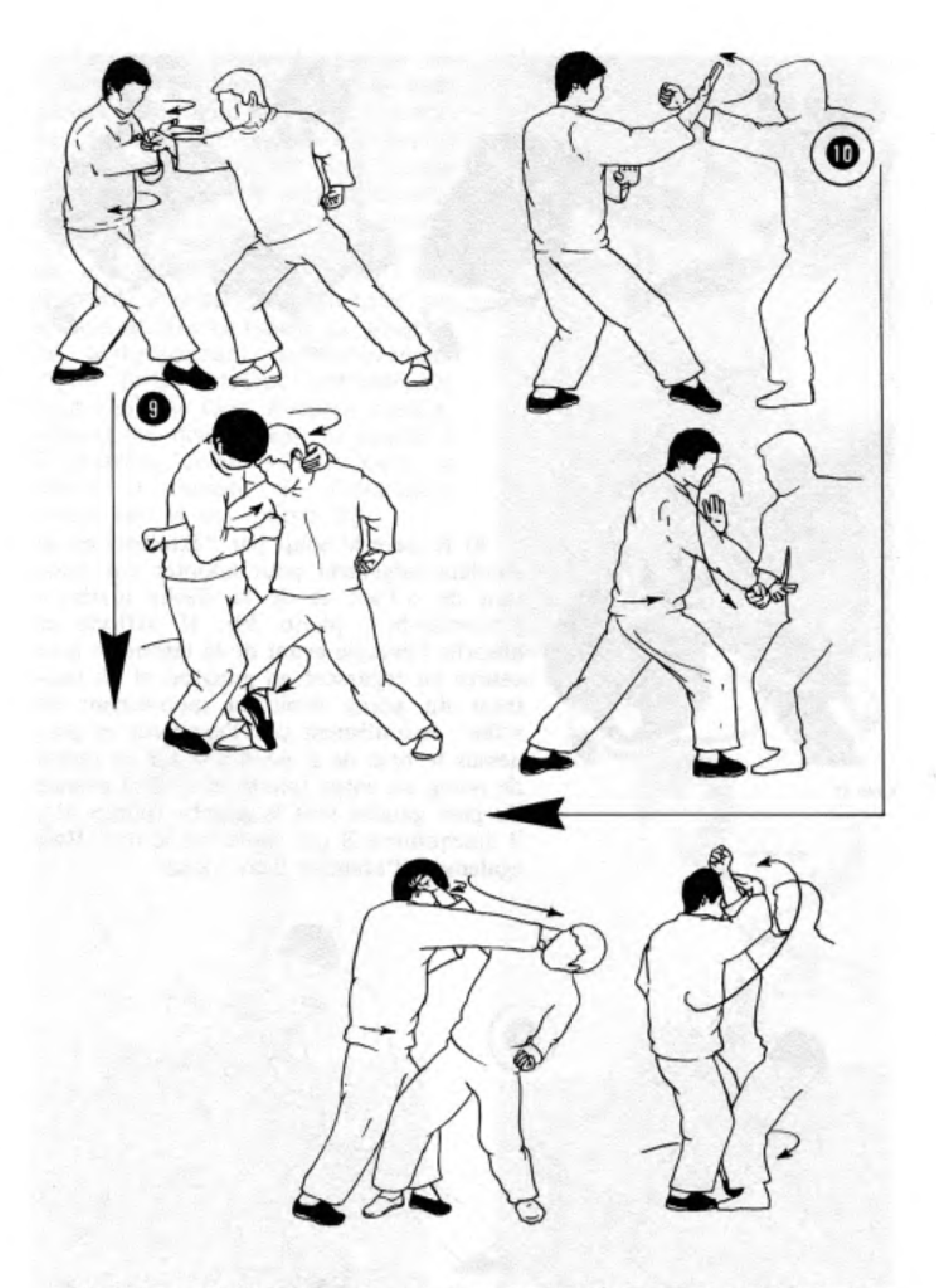
Photo 40



Photo 41

8) N pare le coup par l'extérieur en se reculant largement pour adopter une position de « l'arc et de la flèche arrière » (chat-sing-bo : photo 39). Il déflecte et absorbe l'énergie avant de la retourner à sa source en repassant en gung-bo et en contrant du poing droit en mouvement de vrille : enroulement par l'extérieur et par-dessus le bras de B pour frapper en revers de poing au corps (photo 40). Si N avance du pied gauche vers la gauche (photo 41), il déséquilibre B qui chute sur le dos. Voir également l'exemple 9 au verso.



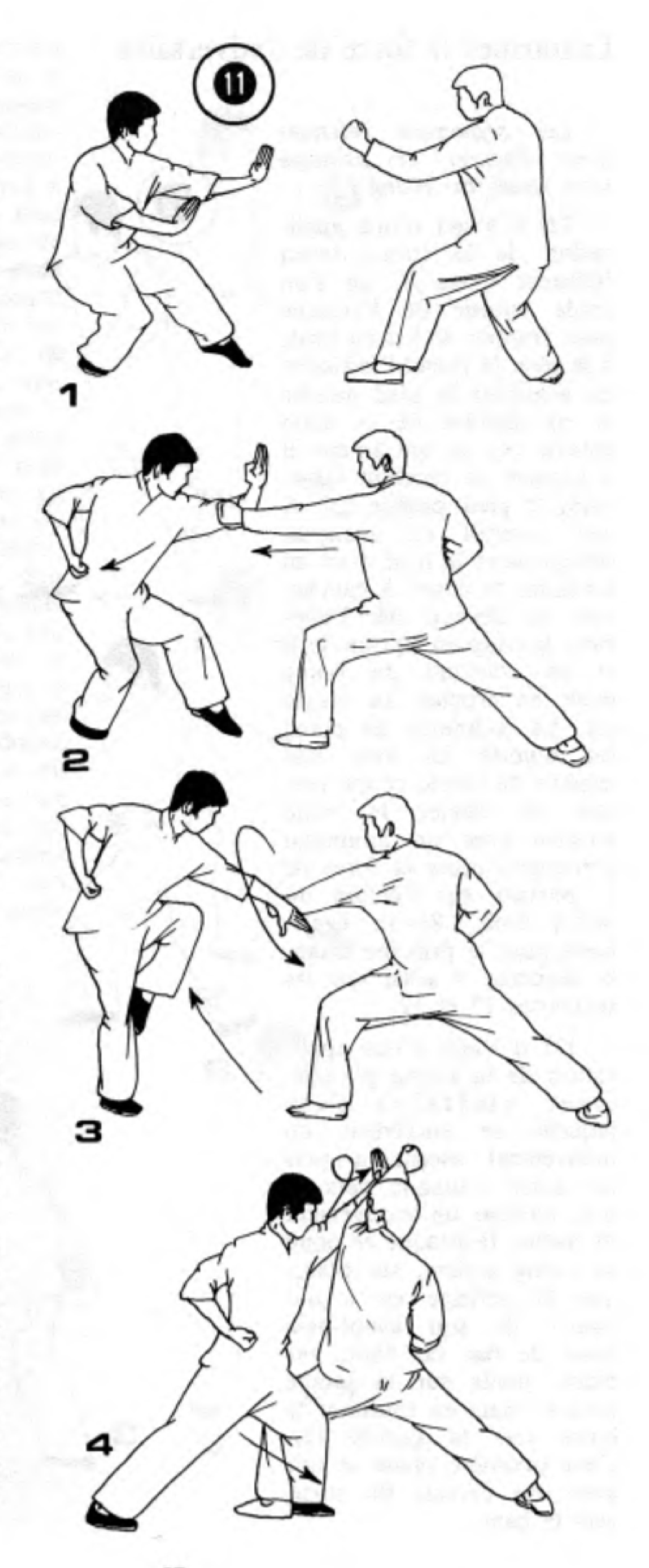


9) Même principe que pour la séquence 8 de déviation et d'absorption de l'énergie avant retour à la source, ici par une triple action : coup de poing droit au corps avec saisie et traction à la nuque (coup de poing « en enclume »), actions combinées avec un crochetage de la jambe avant de B.

10) Même principe que pour la séquence 9 mais la parade intervient ici par l'intérieur de l'attaque. Notez le passage de ding-bo à gung-bo lorsque N rabat le bras de B avant de s'enrouler autour de lui, ainsi que l'action conjuguée de la main gauche de N qui maintient le bras de B contre lui lors de la poussée finale.

11) Lorsque B attaque du poing avant, avec une forte poussée du corps dans la direction du coup, N se recule en parant de la main avant, d'abord par l'intérieur de l'attaque (2) puis par l'extérieur en enroulant son avant-bras autour de celui de B et en accompagnant le mouvement d'un nouveau retrait du corps (esquive complète du genou avant : (3) N rejette la force en sens contraire en passant gung-bo à gauche et en repoussant le bras adverse à l'épaule (4) : possibilité de luxation qui, combinée avec le crochetage du pied avant, déséquilibre B.

N.B. : N peut aussi enrouler son avant-bras de manière à venir pousser B dans l'articulation de l'épaule (comme dans la séquence (10), comme il peut compléter d'un coup de poing droit sur B déséquilibré.

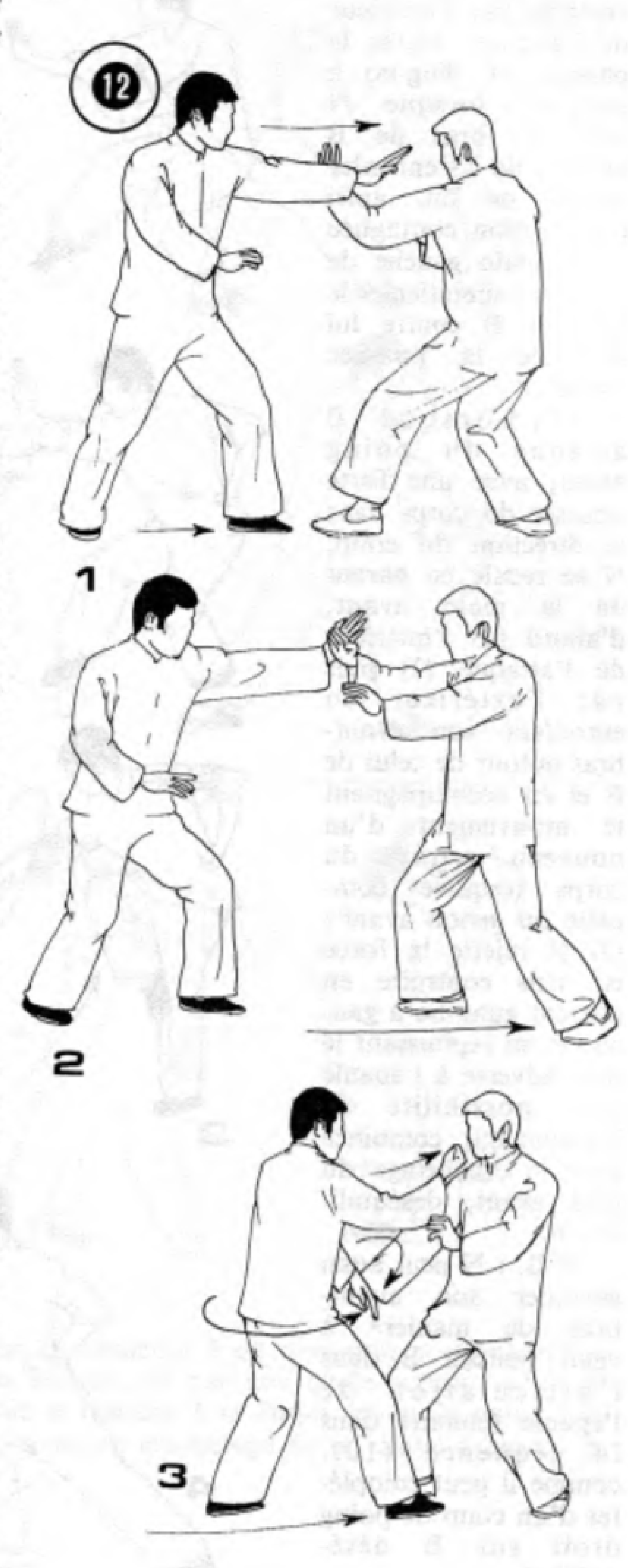


Détourner la force de l'adversaire

Les séquences retenues pour illustrer ce principe sont issues du Hsing-I.

12) Il s'agit d'une application de la forme tsuan (élément « eau »), où l'on coule autour de l'attaque pour frapper de bas en haut, à la tête. N prend l'initiative en avançant le pied gauche et en feintant de la main gauche (1), ce qui amène B à rompre en reculant largement le pied gauche (2). A suit aussitôt en avançant obliquement le pied droit en tournant le corps à gauche, tout en déviant par l'intérieur le coup en riposte de B et en contrant du poing droit en crochet au visage (3). La technique de poing est donnée ici avec une esquive du corps, ce qui permet de dévier le coup adverse avec un minimum d'énergie ; toute la force de N portant sur l'action du poing droit. Revoir également pour le principe tsuan, la séquence 4 ainsi que les séquences 17 et 19.

13) Il s'agit d'une application de la forme p'i (élément « métal ») dans laquelle se succèdent un mouvement ascendant puis un autre coupant vers le bas, comme un mouvement de hache. B attaque en coup de poing arrière, sur place, que N déflecte en « coupant » de son avant-bras droit de bas en haut, sur place, poids sur la jambe arrière, mais en tournant le buste vers la gauche (2). Cette première phase se fait avec une détente du corps vers le haut.



Dans un deuxième temps N rabat en crochetant de la main droite tout en frappant de la main gauche, latéralement, avec un léger tassement du corps qui tourne à droite tandis que le pied gauche va en direction de l'adversaire (3). Les deux temps doivent évidemment se suivre en un éclair, le but recherché n'étant pas de frapper en force mais rapidement et dans le « temps ». Notez également que, selon la proximité de B, N peut réagir statiquement, ou en avançant d'un demi-pas du pied avant (exemple décrit) ou même en avançant plus largement du pied arrière (comme sur la séquence 14). Revoir également, pour le principe p'i, la séquence 5 ainsi que page 94. Notez que le coup est toujours donné avec une sèche rotation du corps, ce qui peut être une esquive simultanée, mais qui est toujours une manière efficace de placer ch'i (l'ensemble du corps participe à l'action).



Photo 42

13

1

2

3

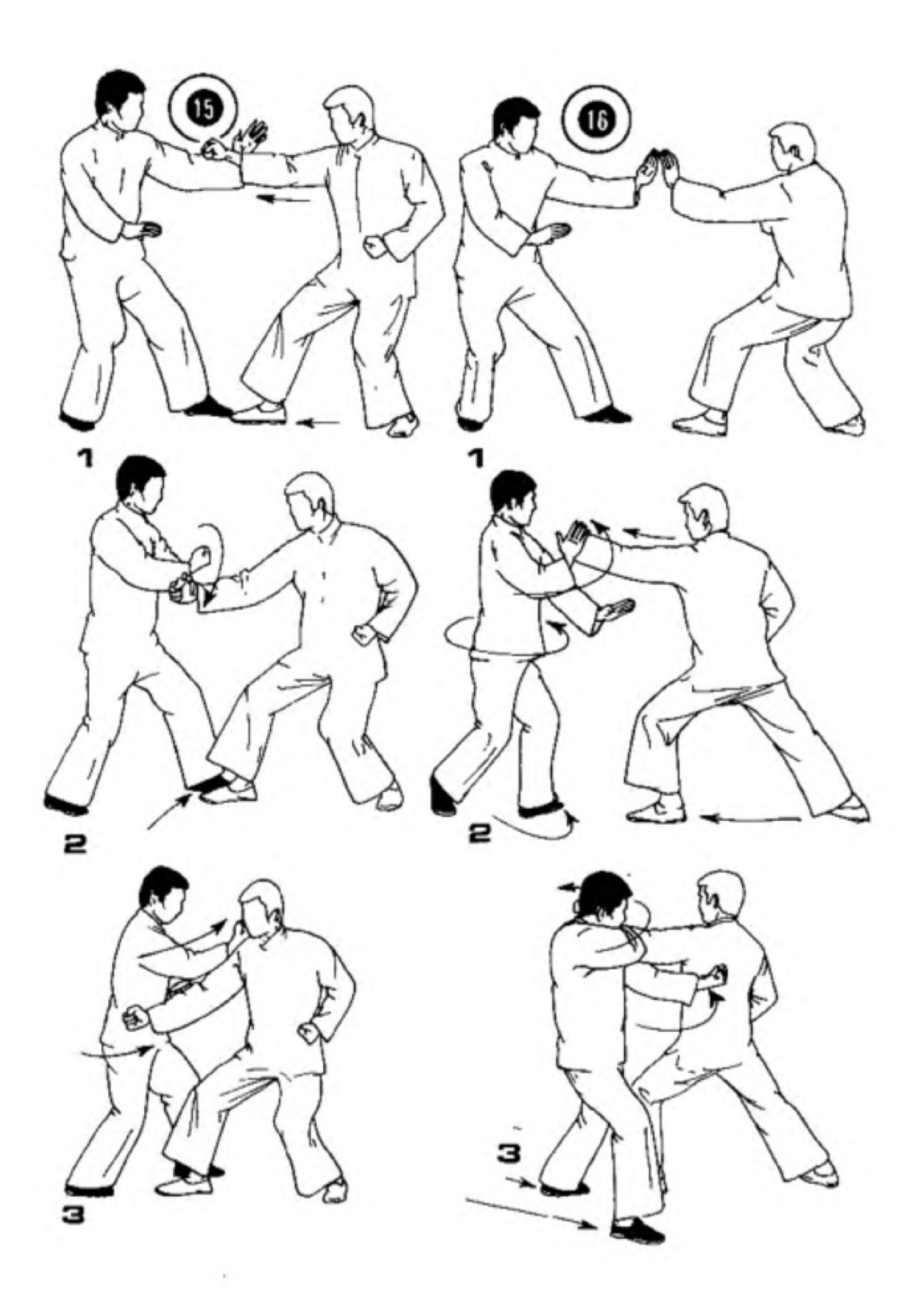
14) Un exemple d'esquive-retrait avant contre-attaque latérale : N pare l'attaque de B par l'intérieur en levant le coude (1 : blocage-esquive en « coup d'aile » : cf. t. 1, p. 161), retire aussitôt le pied avant contre le pied arrière en commençant à tourner le corps vers la gauche ce qui lui permet de s'enrouler autour de l'attaque pour contrer une première fois du poing gauche (2) avant d'avancer largement et obliquement du pied droit pour frapper de la paume droite tout en crochetant à gauche (3).

15) Esquive latérale du pied avant avec poussée du coup adverse vers le bas (2) puis riposte en crochet du poing arrière (3). La déviation du coup de N de la ligne d'attaque a remplacé ici le principe du retrait vu précédemment.

16) Voici une application de la forme heng (élément « terre ») où l'on frappe avec une énergie « arrondie ».

Sur l'attaque de B, N esquive en sortant de la ligne d'attaque tout en déviant de la main droite (2). Il part obliquement vers l'extérieur et frappe du tranchant de l'avant-bras gauche ou du « marteau de pouce » gauche, en mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur, dans les côtes ou l'aisselle de B (3).




15
16
1
1
2
2
3
3

17) Une autre application de la forme tsuan du Hsing I. Lorsque B attaque du poing en un large pas en avant, N recule le pied avant et couvre l'attaque, du haut en bas, de sa main droite (2) puis repart aussitôt du même pied pour attaquer par l'extérieur en crochet du poing gauche (3). C'est un autre exemple d'esquive-retrait avant contre-attaque latérale.

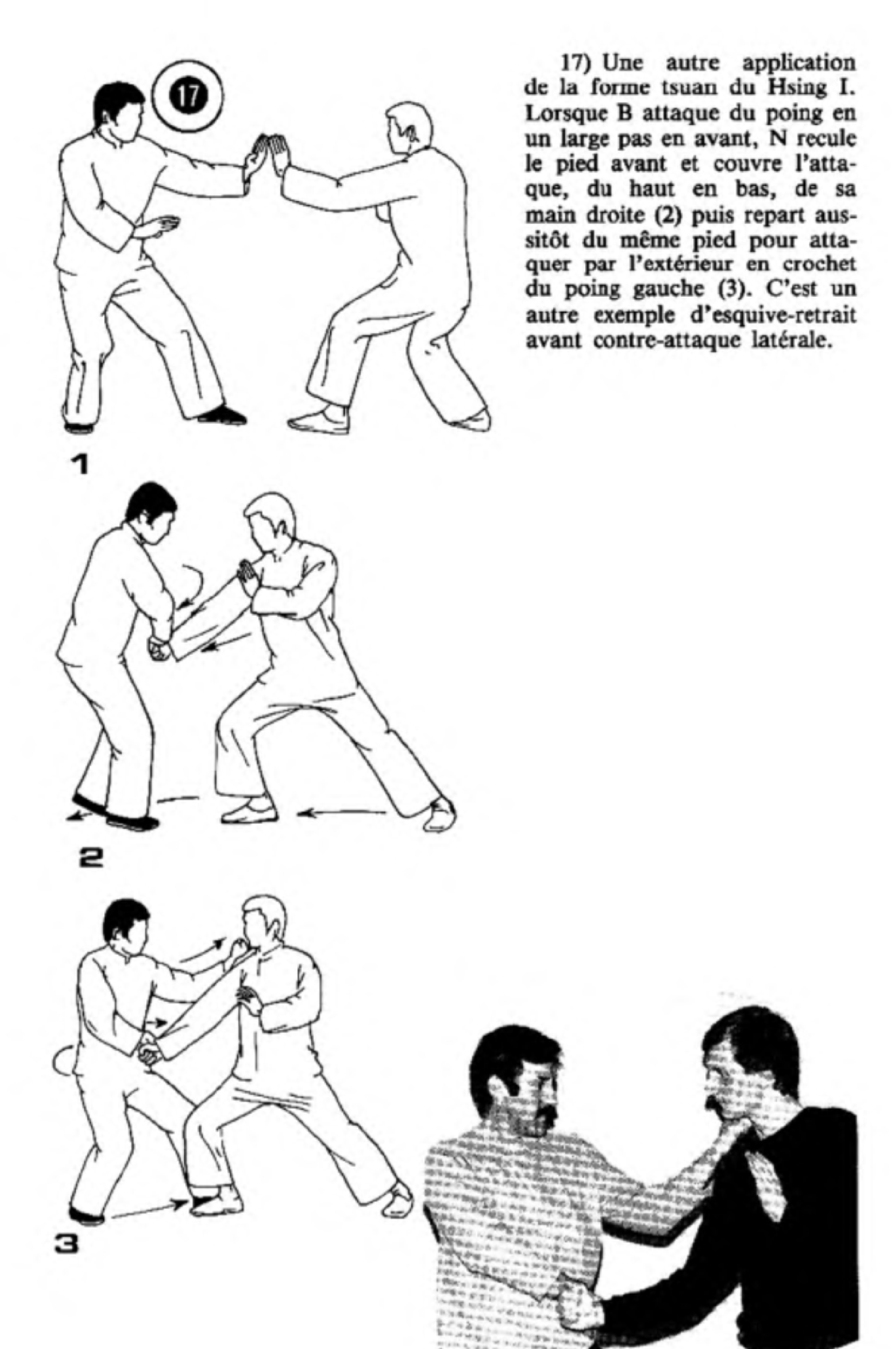
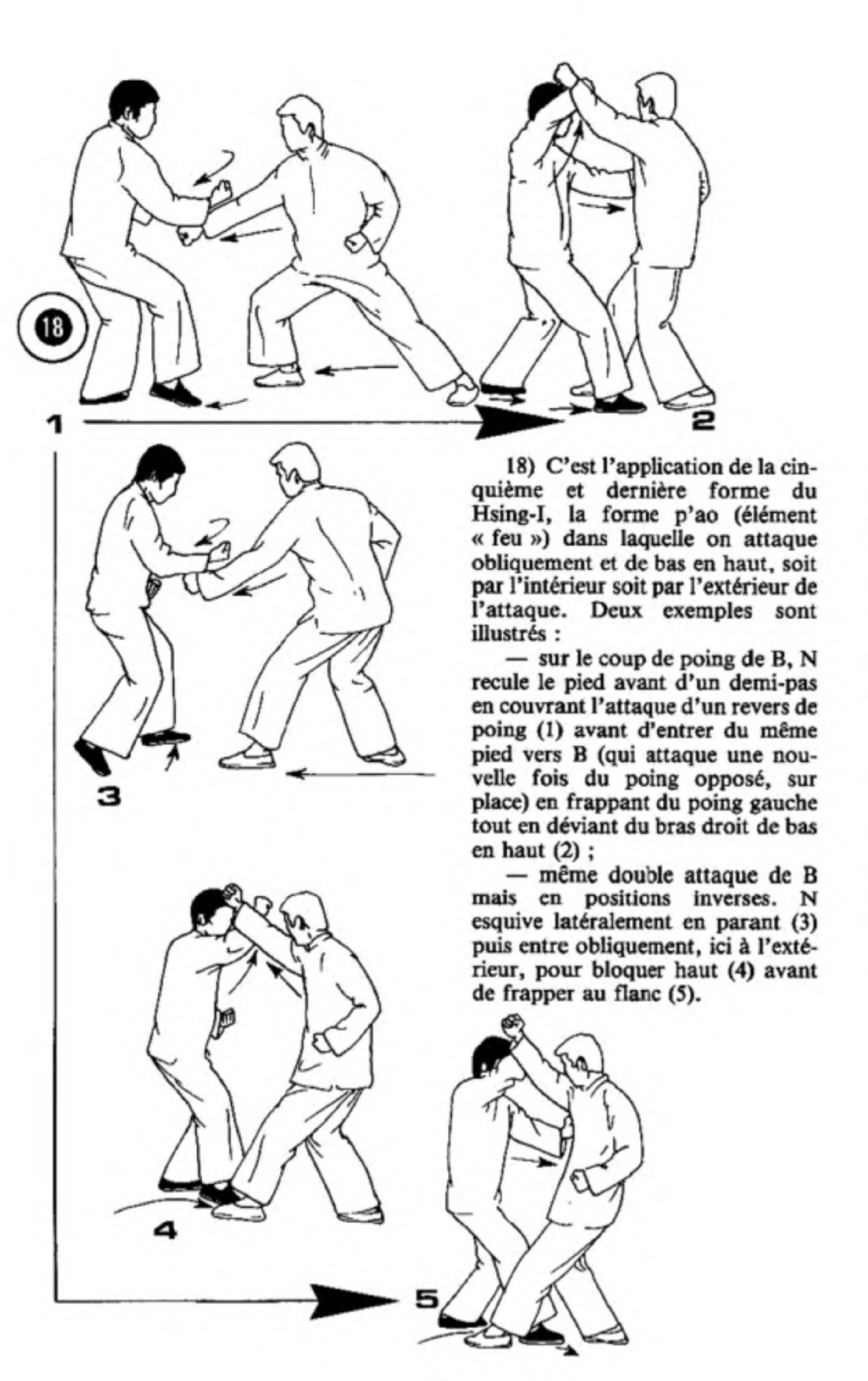


Photo 43



18) C'est l'application de la cinquième et dernière forme du Hsing-I, la forme p'ao (élément « feu ») dans laquelle on attaque obliquement et de bas en haut, soit par l'intérieur soit par l'extérieur de l'attaque. Deux exemples sont illustrés :

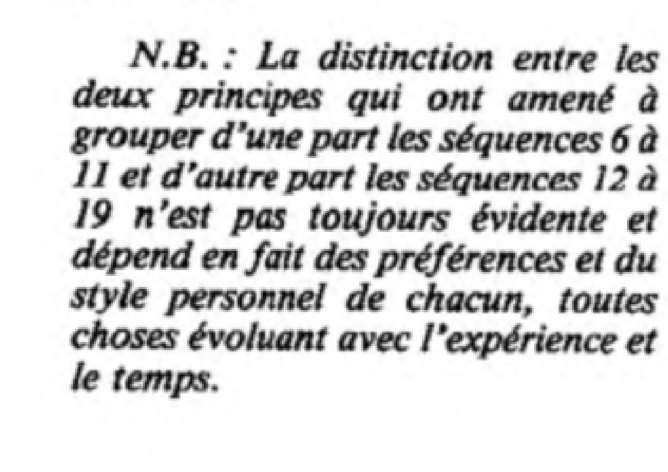
— sur le coup de poing de B, N recule le pied avant d'un demi-pas en couvrant l'attaque d'un revers de poing (1) avant d'entrer du même pied vers B (qui attaque une nouvelle fois du poing opposé, sur place) en frappant du poing gauche tout en déviant du bras droit de bas en haut (2) ;

— même double attaque de B mais en positions inverses. N esquive latéralement en parant (3) puis entre obliquement, ici à l'extérieur, pour bloquer haut (4) avant de frapper au flanc (5).



19) Esquive-retrait puis esquive latéro-oblique accompagnées de contre-attaques en forme tsuan.

Sur le premier coup de poing de B, N recule du pied avant en couvrant l'attaque de la main droite (1) puis repart du pied droit à l'extérieur du pied avant de B tout en frappant une première fois du poing gauche en crochet (2). Lorsque B tente une seconde attaque, du poing contraire, N redresse le buste (3) et tourne largement les hanches de droite à gauche avec deuxième coup de poing en crochet du poing droit et saisie simultanément de la main gauche (4).



N.B. : La distinction entre les deux principes qui ont amené à grouper d'une part les séquences 6 à 11 et d'autre part les séquences 12 à 19 n'est pas toujours évidente et dépend en fait des préférences et du style personnel de chacun, toutes choses évoluant avec l'expérience et le temps.

2

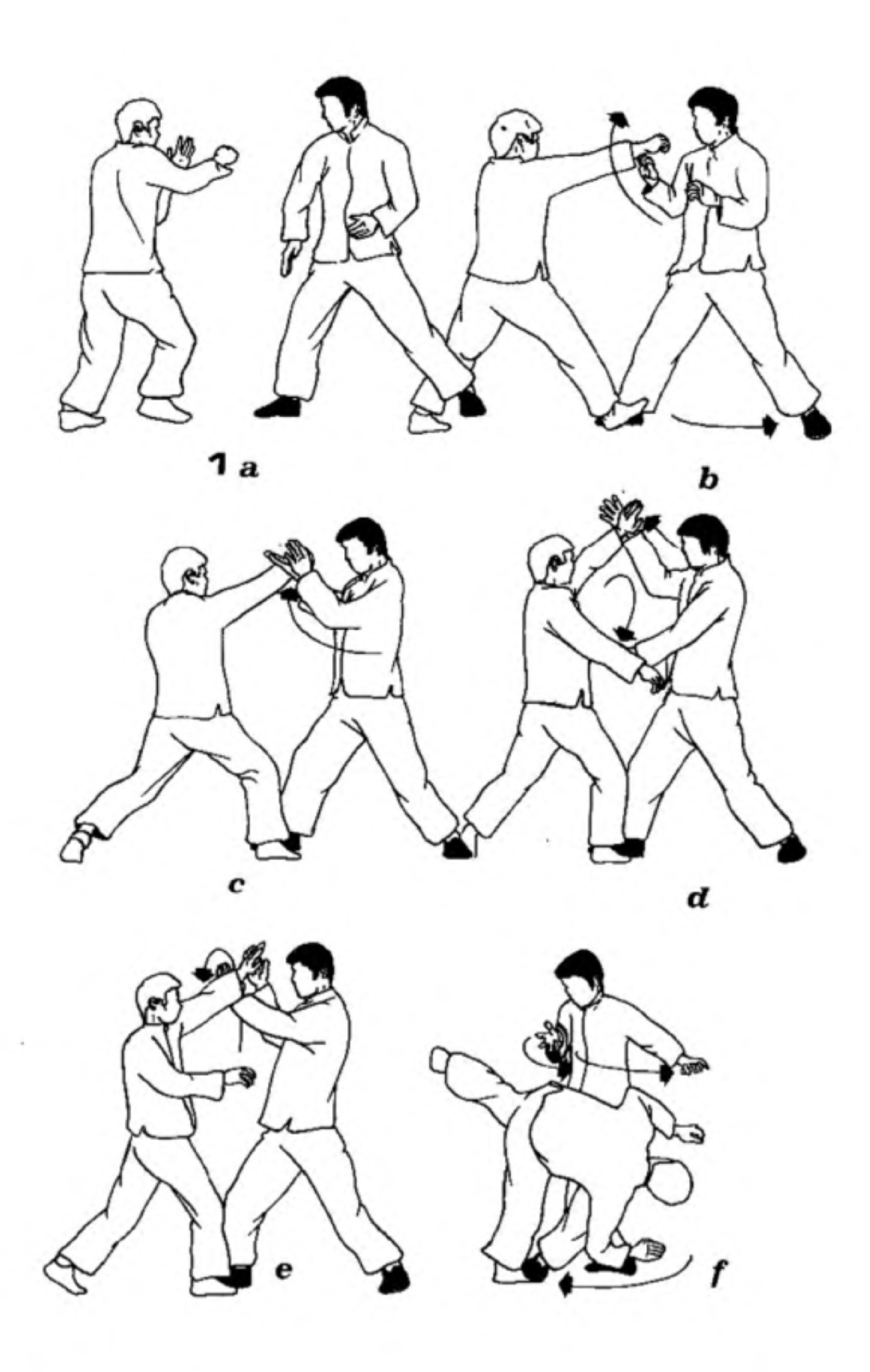


7 — LES MISES EN DÉSÉQUILIBRE

On reconnaîtra dans certaines de ces techniques les bases du Ju-Jitsu japonais ainsi que de nombreux autres styles de lutte avec saisies du Sud-Est asiatique. Les exemples pris pour illustrer ce principe à travers les pages suivantes viennent du Chi-Na (science chinoise ancienne des clés de bras et d'attaque des articulations issue de l'ancien Go Ti ou Jiaoli) et de l'art du Pakua (technique de style « interne » nei-chia, davantage orientée sur les mouvements d'évasion). Le but est de se débarrasser de l'adversaire soit en le projetant, soit simplement en échappant de sa saisie, soit encore de le maintenir à un point de déséquilibre tel qu'il lui est impossible d'être efficace lorsqu'il cherche à porter lui-même un coup (l'expert est ainsi capable d'enchaîner avec habileté d'un mouvement de mise en déséquilibre à un autre, maintenant l'adversaire en état d'équilibre précaire, mais sans aller jusqu'à le projeter ou le frapper. Ce sommet de l'art ne peut évidemment être atteint que grâce à un sens aigu du contact. Voir en page 87 et aussi en t. 1, p. 185).

L'exemple ci-contre illustre une projection par-dessus l'épaule (bien connue en Judo) par enroulement du bras de l'adversaire. La différence avec d'autres systèmes de lutte utilisant le même procédé provient du mouvement qui permet d'entrer dans cette prise : on bloque d'abord le coup tout en portant un premier coup d'arrêt à l'adversaire pour le stopper dans son attaque et l'affaiblir momentanément avant de prendre le risque d'entrer en corps à corps.




1 a
b
c
d
e
f

L'attaque de l'articulation du coude, ou la simple menace de luxation, peut mettre fin au combat. On peut également engager une torsion de bras et profiter de la faiblesse momentanée de l'adversaire et du déséquilibre qui en résulte, pour l'envoyer à terre. Cela exige une excellente coordination des mouvements et un sens du déplacement. Ces techniques sont également connues de l'Aiki-Jitsu japonais.

Ci-dessous deux exemples relativement faciles à assimiler, pris dans une famille particulièrement riche en variétés.

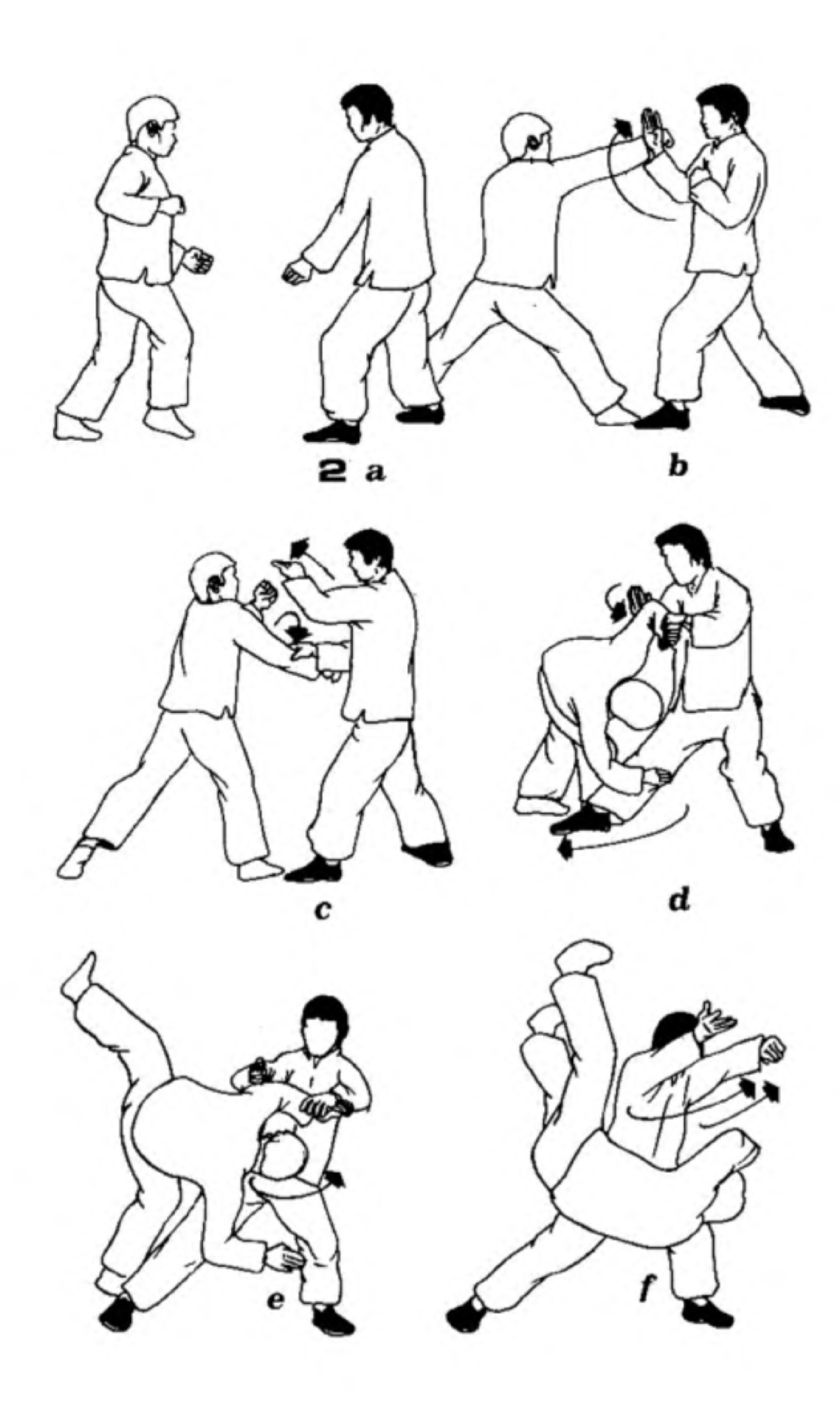
• *Torsion et crochetage* (1) :

Lorsque l'adversaire attaque d'un coup de poing haut du droit en avançant, parez par l'extérieur de la main droite en reculant (a et b). Saisissez son poignet de la main gauche (c) et ramenez-le vers le bas dans un mouvement de torsion pendant que vous menacez l'adversaire avec votre main droite libérée, ce qui provoque son blocage à gauche (d) ; lâchez son poignet droit et remontez de la main gauche son bras gauche (e) que vous rabattez vers l'intérieur et le bas, tout en bloquant son pied d'appui avec votre pied gauche (f). L'effet contraire de ce pied et de vos mains provoque le déséquilibre avant de l'adversaire, qui chute (g et h).

• *Torsion et barrage* (2) : dessins au verso.

L'attaque et la première parade sont les mêmes que dans l'exemple précédent (a et b) mais l'adversaire double du poing gauche au visage : crochetez de la main droite pour le déséquilibrer momentanément et empêcher sa seconde attaque de se terminer, tout en vous couvrant de la main gauche (c). Dès que vous avez établi le contact de cette main avec son bras gauche, par le dessous, lâchez la main droite et venez l'appliquer sur le coude de son bras gauche ; dans le même temps reculez le pied gauche et engagez le pied droit devant le sien (d). Pivotez avec force le corps vers la droite en poussant avec les mains et en raidissant la jambe droite (e). Jetez l'adversaire (f).




2 a
b
c
d
e
f



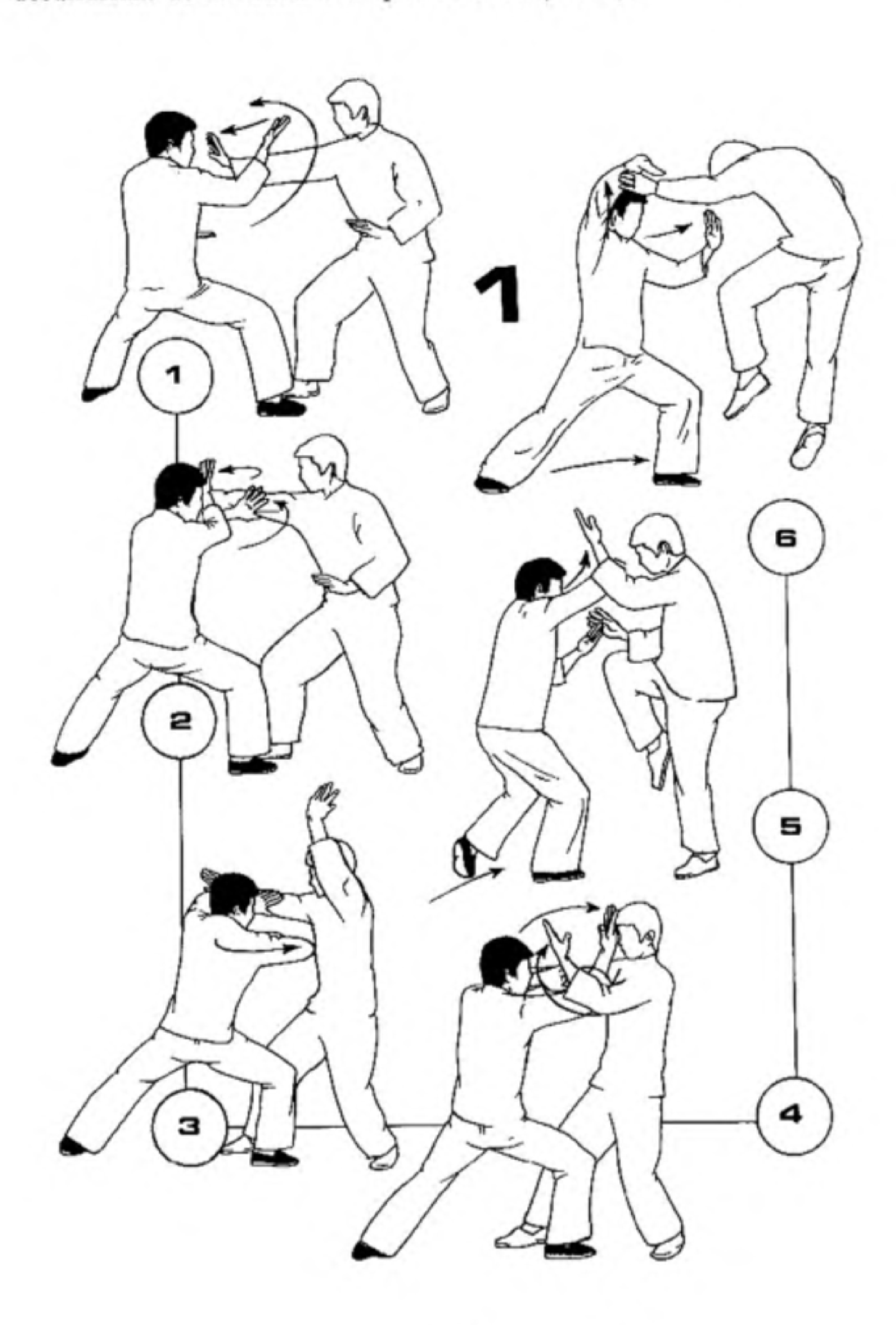
Dans les techniques de renversement l'adversaire est jeté au sol, en arrière, sans qu'il y ait suppression de l'un ou de l'autre de ses points d'appui. La chute est obtenue ici par une action de tout le corps du défenseur qui entre en opposition de force avec celui de l'attaquant et dont il utilise l'énergie cinétique en la retournant au point de départ. Ces techniques sont également travaillées en Aiki-Jitsu.

Dans l'exemple ci-contre l'adversaire attaque du poing droit en position contraire et vous parez du bras droit par l'extérieur (1). Changez sur place pour un blocage par l'intérieur et du bras gauche avec une rotation du corps vers la droite (2).

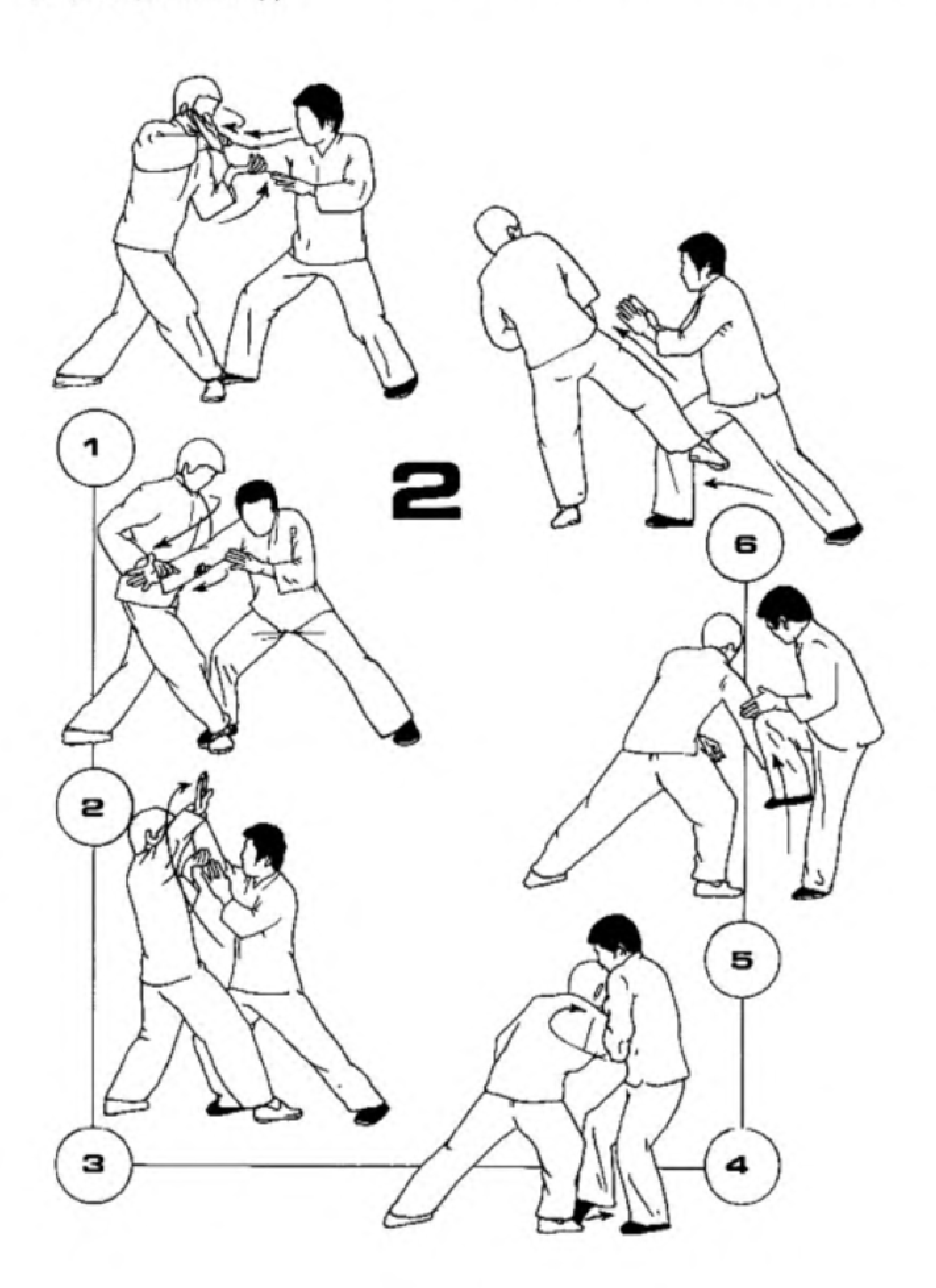
Avancez le pied gauche et préparez la main droite (3). Rabattez son bras en le crochetant de la main gauche, entrer profondément du pied droit (largement vers lui et un peu sur le côté) et le repoussant vers son arrière droit à l'aide du bras droit tendu (4). Si la synchronisation est correcte, il doit rouler en arrière (5).

(Voir aussi la séquence 5, page 74).

1) Le déséquilibre de B est obtenu par deux actions successives de N allant dans le même sens et prenant de vitesse la tentative de fuite de B : première contre-attaque en coup de coude (3) puis revers au visage qui provoque l'esquive-retrait de B cherchant à parer (4). Son déséquilibre arrière est amorcé : N n'a plus qu'à avancer énergiquement et à pousser tout en se débarrassant de la tentative de parade de B (5 et 6).



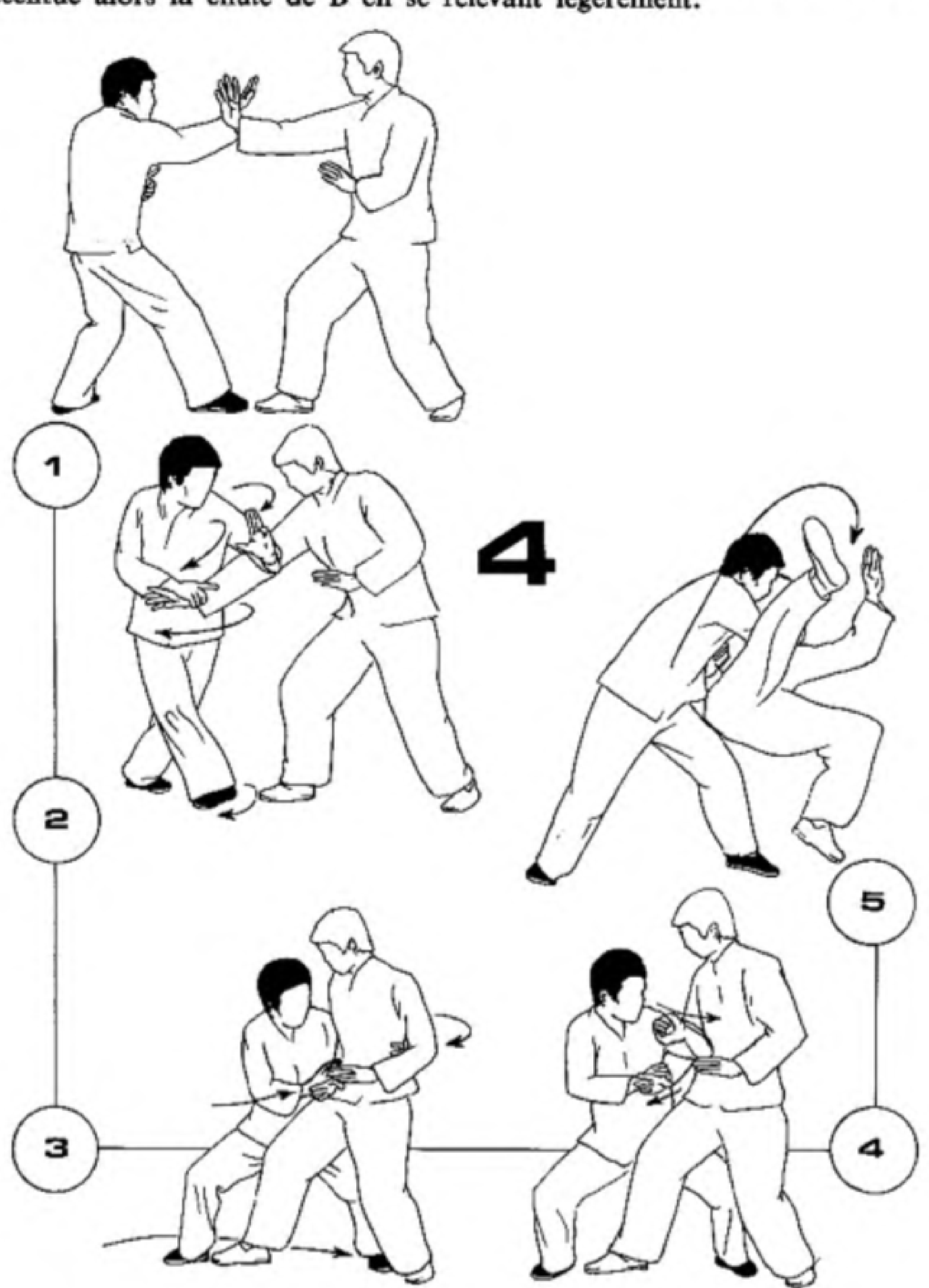
2) Mouvement d'aspiration de la force de B puis rejet. N saisi des deux mains par B, se trouve déséquilibré vers l'avant (1 et 2). A l'instant de sa rupture d'équilibre, N avance le pied arrière, gauche, vers B. Grâce à ce nouveau point d'appui, mais tout en maintenant son centre de gravité plus bas que celui de B, il peut reprendre l'avantage et inverser le mouvement (3). Il se redresse à mesure qu'il déséquilibre B vers l'avant (4). Il le rejette avec un puissant appel du genou avant (5) suivi d'une forte poussée en gung-bo prononcé (6).



3) Comme dans l'exemple précédent, N se trouve saisi et déséquilibré en avant (1 et 2). Il va réagir en s'évadant sous la saisie. Utilisant son coude, bloqué par la saisie, comme point fixe, il tourne le corps vers la droite, pivotant sur le pied avant et passant sa main droite, toujours saisie, vers la droite (3 et photo 46). N passe le pied gauche en avant tout en levant son bras saisi et en fixant la prise à l'aide de sa main gauche (4). Poursuivant sa rotation vers son arrière-droit, il passe la saisie sur son épaule gauche (photo 47 : B se trouve en luxation de ses deux coudes). Il lui reste à placer son pied droit contre le gauche, à fléchir un peu les genoux et à pousser les hanches en arrière tout en basculant en avant (5).

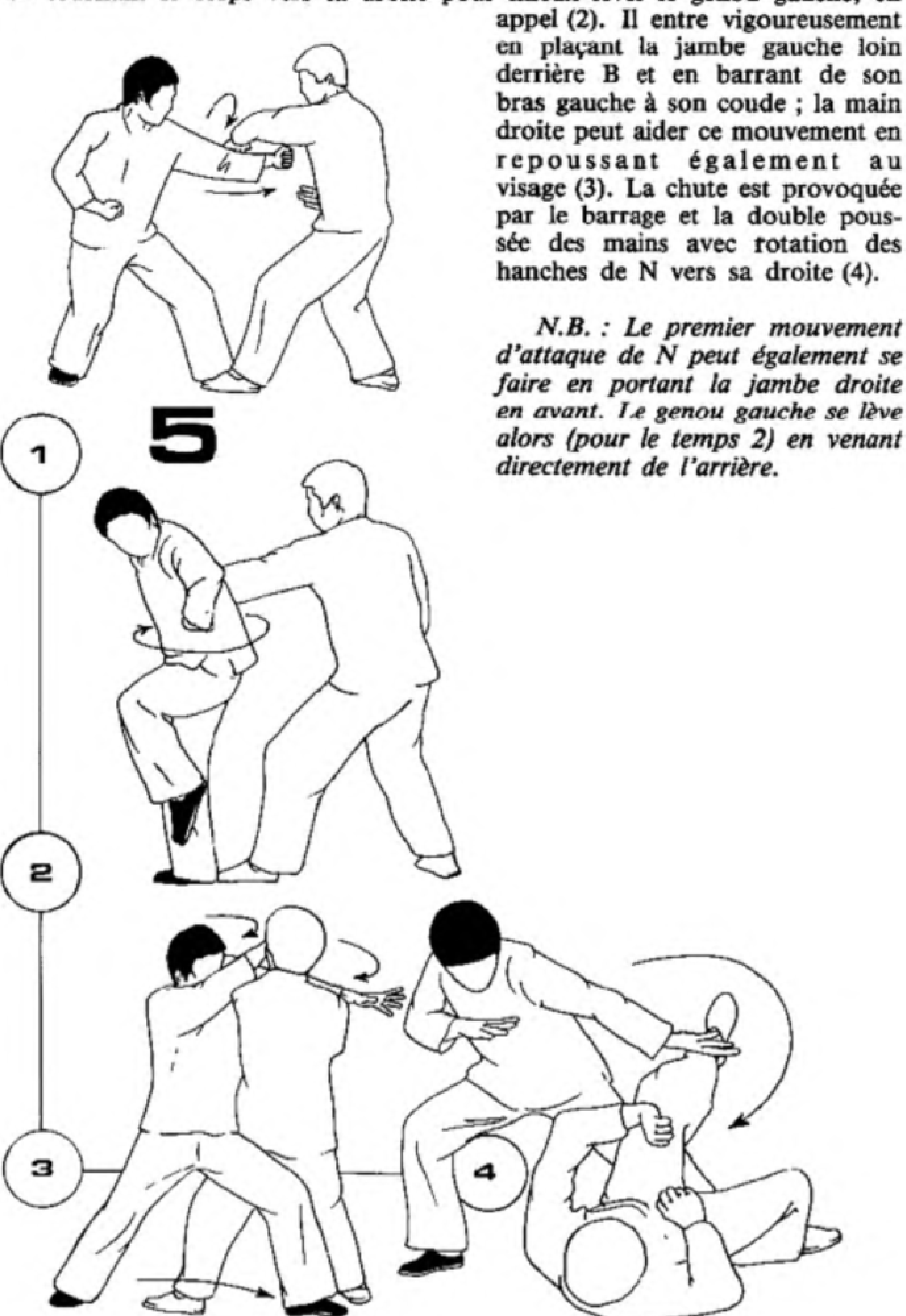


4) N projette par barrage et renversement de B autour de sa jambe. Il prend l'initiative en crochetant la main avancée de B (N.B. l'action peut débuter, identique, sur une avancée avec coup de poing de B), passant en tao-bo pour mieux privoter vers la droite (2). Sans accentuer davantage le déséquilibre de B, qui cherche à résister, N enchaîne en action positive : il entre largement du pied gauche vers B, le plaçant à l'extérieur de sa jambe avant. Puis, en solide position ma-bo, il peut renverser B par-dessus sa jambe gauche, soit en le saisisant, pour le retourner à la taille, main droite par l'avant et main gauche dans le dos (3 et 5), soit en continuant à saisir son poignet droit de sa main droite et en poussant, ou frappant, de la pointe du coude gauche (4 et 5). Le centre de gravité de N doit rester plus bas que celui de B jusqu'à l'instant où ce dernier décolle des deux pieds. N accentue alors la chute de B en se relevant légèrement.



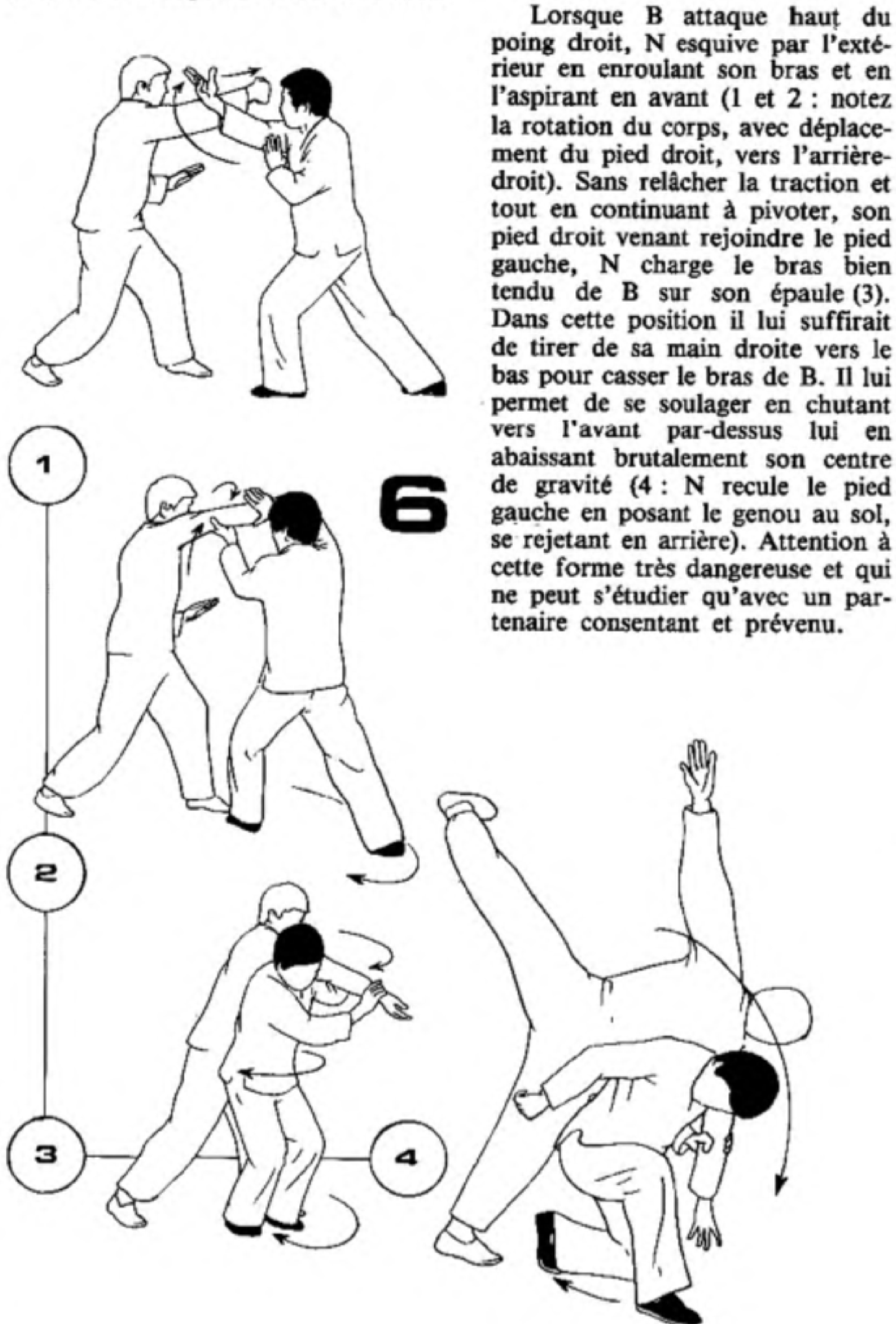
5) Un exemple de projection par renversement (revoir le principe de cette technique en page 69) après une attaque « coulée » particulièrement déroutante. N prend l'initiative en avançant largement vers B avec une attaque directe du poing gauche ce qui amène ce dernier à parer avec un début de déséquilibre arrière : il passe en ding-bo (1). N accentue l'avantage obtenu par sa feinte en glissant d'un demi-pas le pied droit vers le gauche et en tournant le corps vers la droite pour mieux lever le genou gauche, en appel (2). Il entre vigoureusement en plaçant la jambe gauche loin derrière B et en barrant de son bras gauche à son coude ; la main droite peut aider ce mouvement en repoussant également au visage (3). La chute est provoquée par le barrage et la double poussée des mains avec rotation des hanches de N vers sa droite (4).

N.B. : Le premier mouvement d'attaque de N peut également se faire en portant la jambe droite en avant. Le genou gauche se lève alors (pour le temps 2) en venant directement de l'arrière.

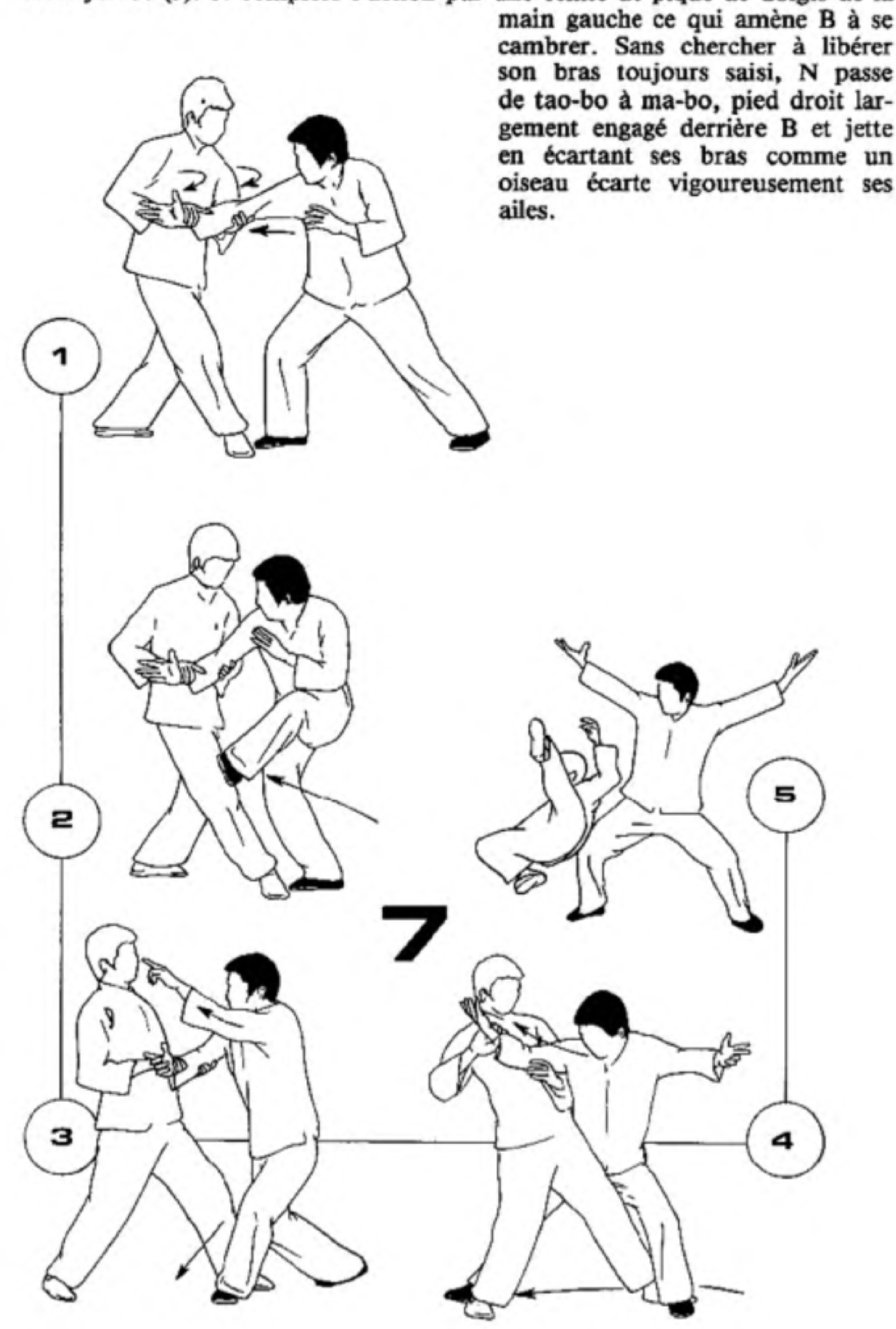


6) La conclusion de cette technique est proche de celle de la séquence 3 page 72. C'est une projection d'épaule mais contrairement à celle vue en page 65, le bras de B se trouve ici en hyperextension sur l'épaule de N, et B chute de ce fait sur menace de luxation, ce qui rend cette technique particulièrement dangereuse : si B n'accepte pas la chute, ou si N ne la lui permet pas, c'est la rupture de l'articulation.

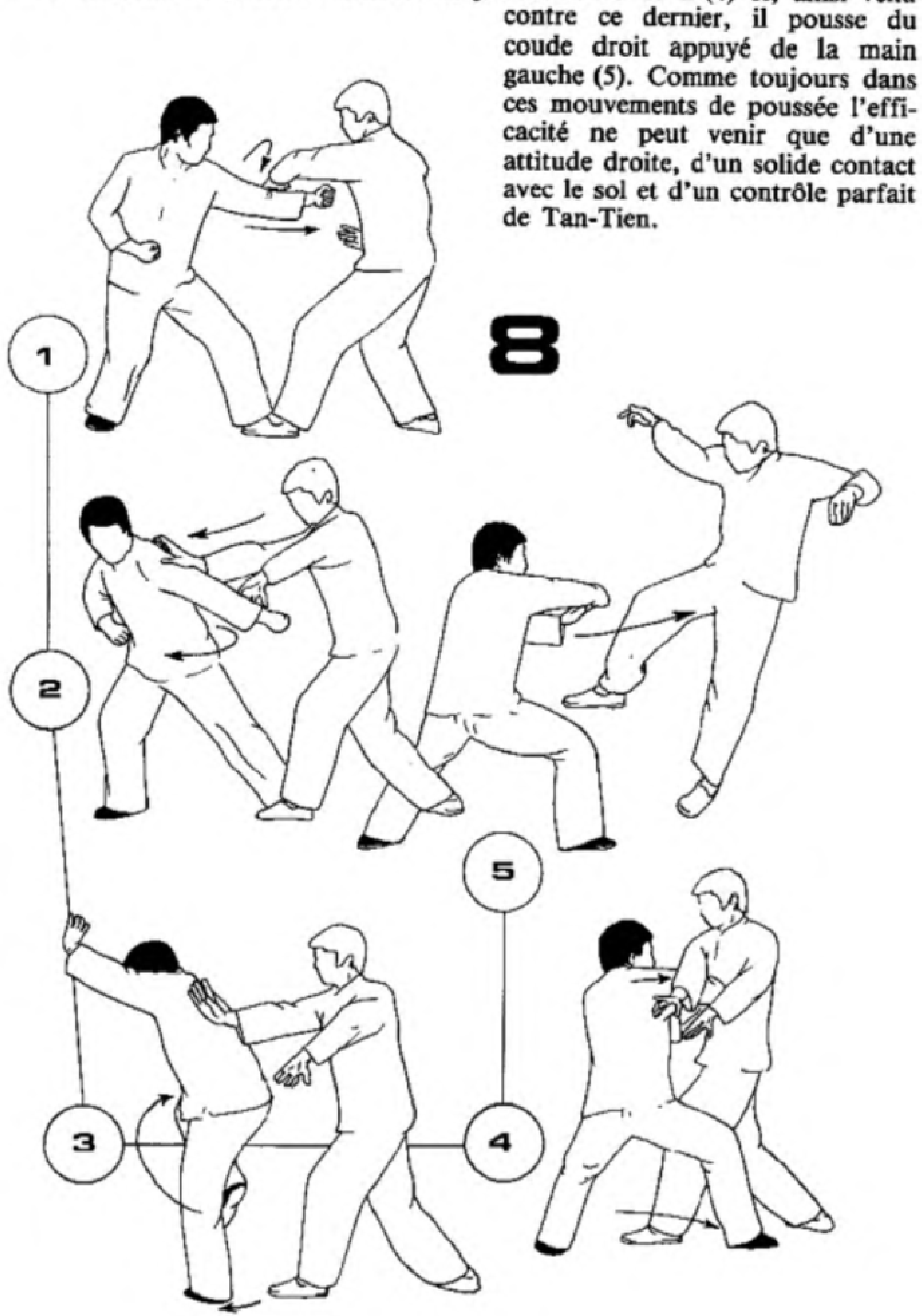
Lorsque B attaque haut du poing droit, N esquive par l'extérieur en enroulant son bras et en l'aspirant en avant (1 et 2 : notez la rotation du corps, avec déplacement du pied droit, vers l'arrière-droit). Sans relâcher la traction et tout en continuant à pivoter, son pied droit venant rejoindre le pied gauche, N charge le bras bien tendu de B sur son épaule (3). Dans cette position il lui suffirait de tirer de sa main droite vers le bas pour casser le bras de B. Il lui permet de se soulager en chutant vers l'avant par-dessus lui en abaissant brutalement son centre de gravité (4 : N recule le pied gauche en posant le genou au sol, se rejetant en arrière). Attention à cette forme très dangereuse et qui ne peut s'étudier qu'avec un partenaire consentant et prévenu.



7) N accentue le déséquilibre que B a provoqué de sa propre initiative. Le début de la séquence est le même que celle de la séquence 2 page 71. N se laisse tirer en avant mais reprend aussitôt l'initiative en forçant B à se reculer davantage : par une attaque de son talon gauche sur l'intérieur de son genou avant exposé par la rotation, N oblige B à esquiver en reculant cette jambe (3). N complète l'action par une feinte de pique de doigts de la main gauche ce qui amène B à se cambrer. Sans chercher à libérer son bras toujours saisi, N passe de tao-bo à ma-bo, pied droit largement engagé derrière B et jette en écartant ses bras comme un oiseau écarte vigoureusement ses ailes.



8) N déséquilibre et jette B à l'issue d'une attaque en tourbillon. Même début de séquence que dans la séquence 5, page 74. Mais B, plus rapide et moins surpris, enchaîne en retournant le bras de N et en lui appliquant un début de clé : N esquive en tournant vers son arrière-droit et se penche dans cette direction, ce qui annule l'effet de la poussée de la main droite de B (2). Ramenant un peu le pied gauche pour assurer son équilibre, N continue son pivot vers la droite, lève le genou droit en appel (3), pose le pied droit en gung-bo profond derrière la jambe avant de B (4) et, ainsi venu contre ce dernier, il pousse du coude droit appuyé de la main gauche (5). Comme toujours dans ces mouvements de poussée l'efficacité ne peut venir que d'une attitude droite, d'un solide contact avec le sol et d'un contrôle parfait de Tan-Tien.





1
2
3
4
5
6
9

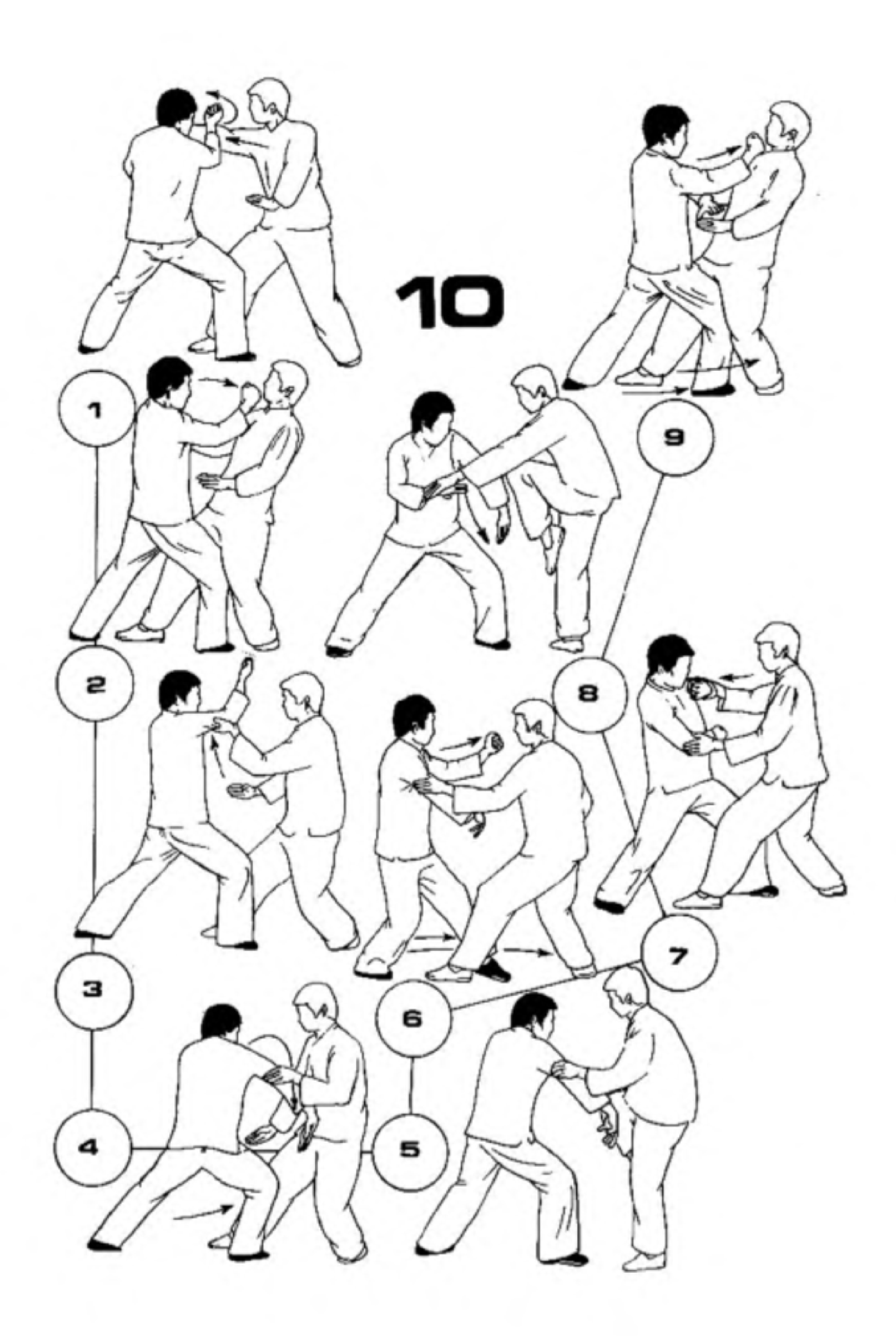
9) N attaque en utilisant diverses formes de poussées, et à différents niveaux.

Sur une première action p'i (revoir page 58), B tente de parer en interposant sa main gauche (2). N passe aussitôt en position gung-bo profonde en avançant largement du pied droit et en tournant le corps à gauche ; simultanément, il crochète de la main gauche la main levée de B et, lâchant sa main droite, pousse de sa main droite sous le bras (3). B se soustrait à cette action en reculant le pied droit (4), ce qui l'éloigne de N. Celui-ci suit du pied gauche en tournant vers la droite, descendant très bas sur le genou droit, et attaque en revers de poing gauche l'intérieur de la cuisse avant de B (5). Il conclut en tournant davantage vers son arrière-droit et en attaquant de la paume droite au bas-ventre : si B veut esquiver ce dernier coup, porté en tourbillon rapide après le temps 5, il se déséquilibre de lui-même définitivement en arrière (6).

10) N obtient le déséquilibre de B par une accumulation de déséquilibres en insistant plusieurs fois sur la même technique (dessins au verso). Après parade intérieure sur coup de poing, N contre-attaque en revers de poing droit au visage (1 et 2). Lorsque B tente d'esquiver en reculant la tête et en bloquant de sa main gauche le coude de N (3), celui-ci pivote son avant-bras autour de ce point devenu fixe et attaque aussitôt de la paume droite au bas-ventre (4). Il accentue le déséquilibre de B en poussant fortement en gung-bo profond, ce qui oblige B à reculer le pied droit (5). Sans lâcher le contact, continuant à pousser, N suit du côté gauche avec une attaque du poing au visage sans se préoccuper de la saisie de son coude (6).

Lorsque B saisit de sa main droite le coude gauche de N (comme au temps 3), celui-ci continue de pousser en gung-bo (7) puis attaque bas de la paume gauche ce qui oblige B à reculer une nouvelle fois (8). Il suffit à N d'entrer encore une fois franchement de son pied droit, éventuellement avec une dernière menace de coup de poing, pour achever de déséquilibrer B vers l'arrière.

Ce résultat n'est évidemment possible que si aucune rupture n'intervient dans la succession des mouvements, de sorte que l'énergie cinétique progressivement accumulée par N finisse par avoir raison de l'énergie statique de B. Un long travail est nécessaire pour y parvenir.


10
1
2
3
4
5
6
7
8
9

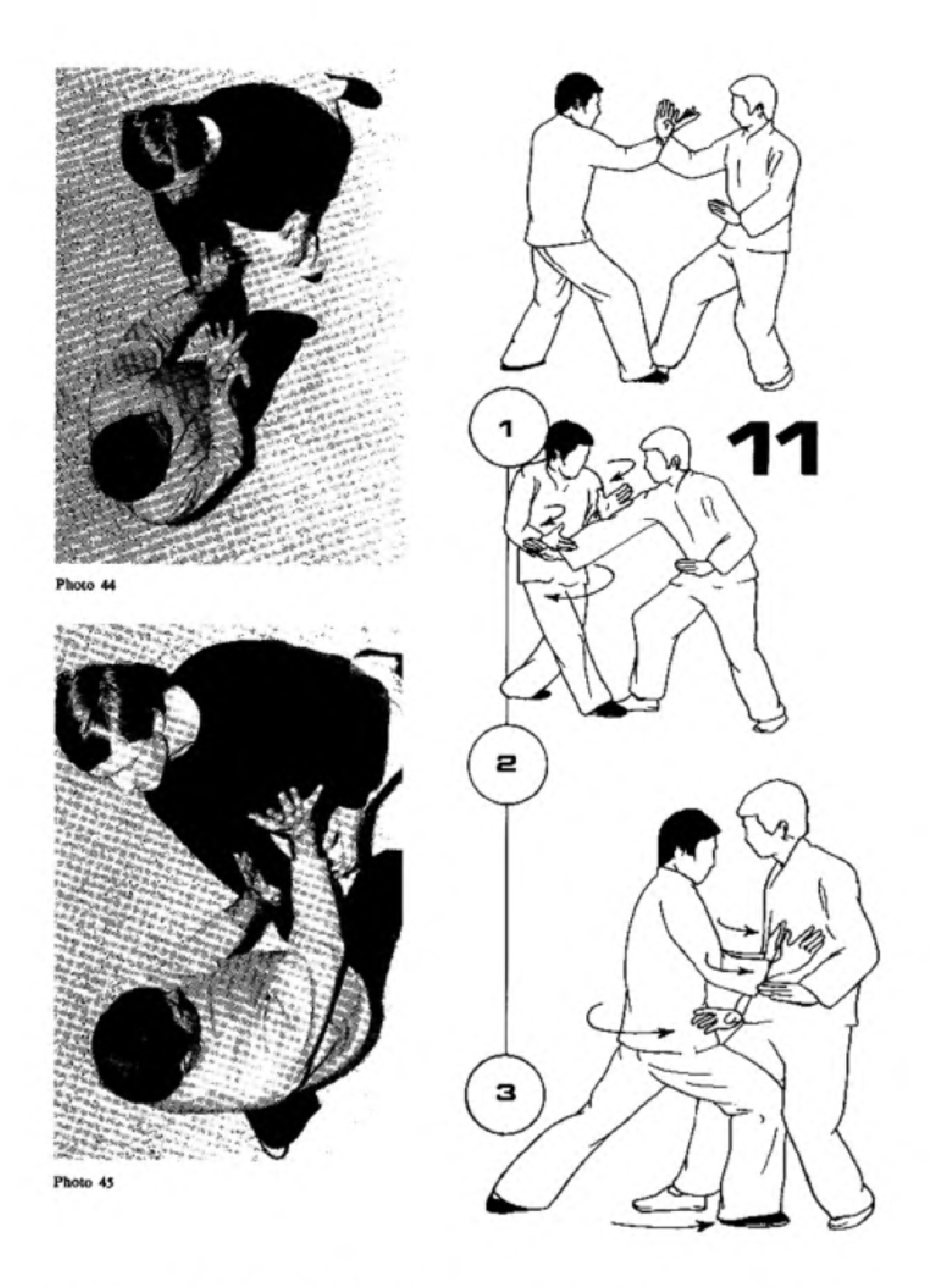


Photo 44

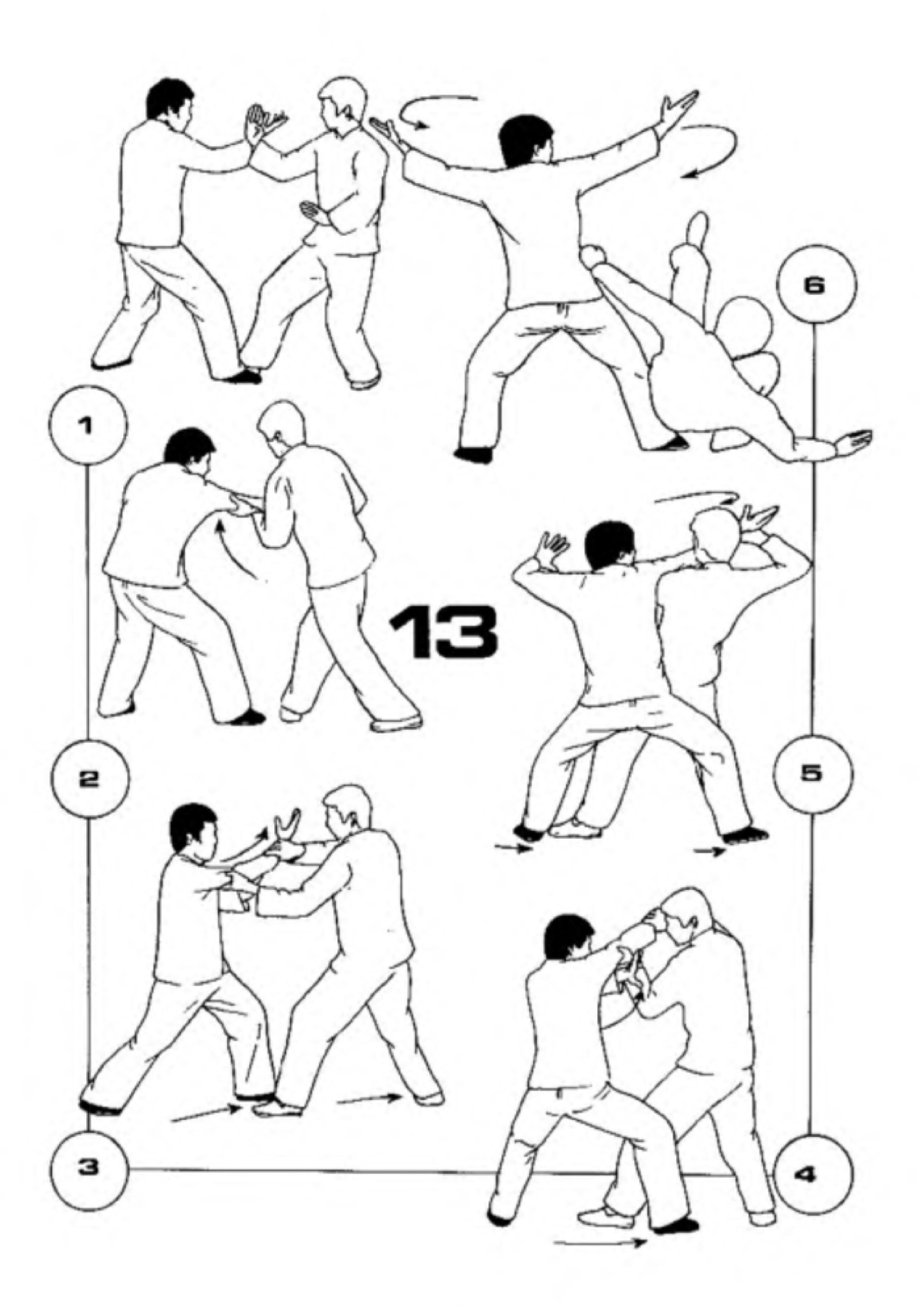
Photo 45

11) Même départ que dans la séquence 4. N renvoie à sa source la force développée par B en entrant largement en gung-bo du pied droit et en poussant les deux paumes (3 et photo 45).

12) N crochète la main avant de B mais lève la prise au lieu de l'amener à sa hanche comme dans de nombreuses séquences précédentes. Il passe en tao-bo pour tourner largement le corps à droite (1). Notez que la même action peut débuter sur une attaque de poing de B. N passe le pied gauche tout près du pied gauche de B en continuant de tirer de sa main droite derrière sa tête et en attaquant bas de la paume gauche (2). Pour projeter, il lui suffit de descendre son centre de gravité, de tirer de la main droite et de lever de la gauche : B bascule dans son dos (3).



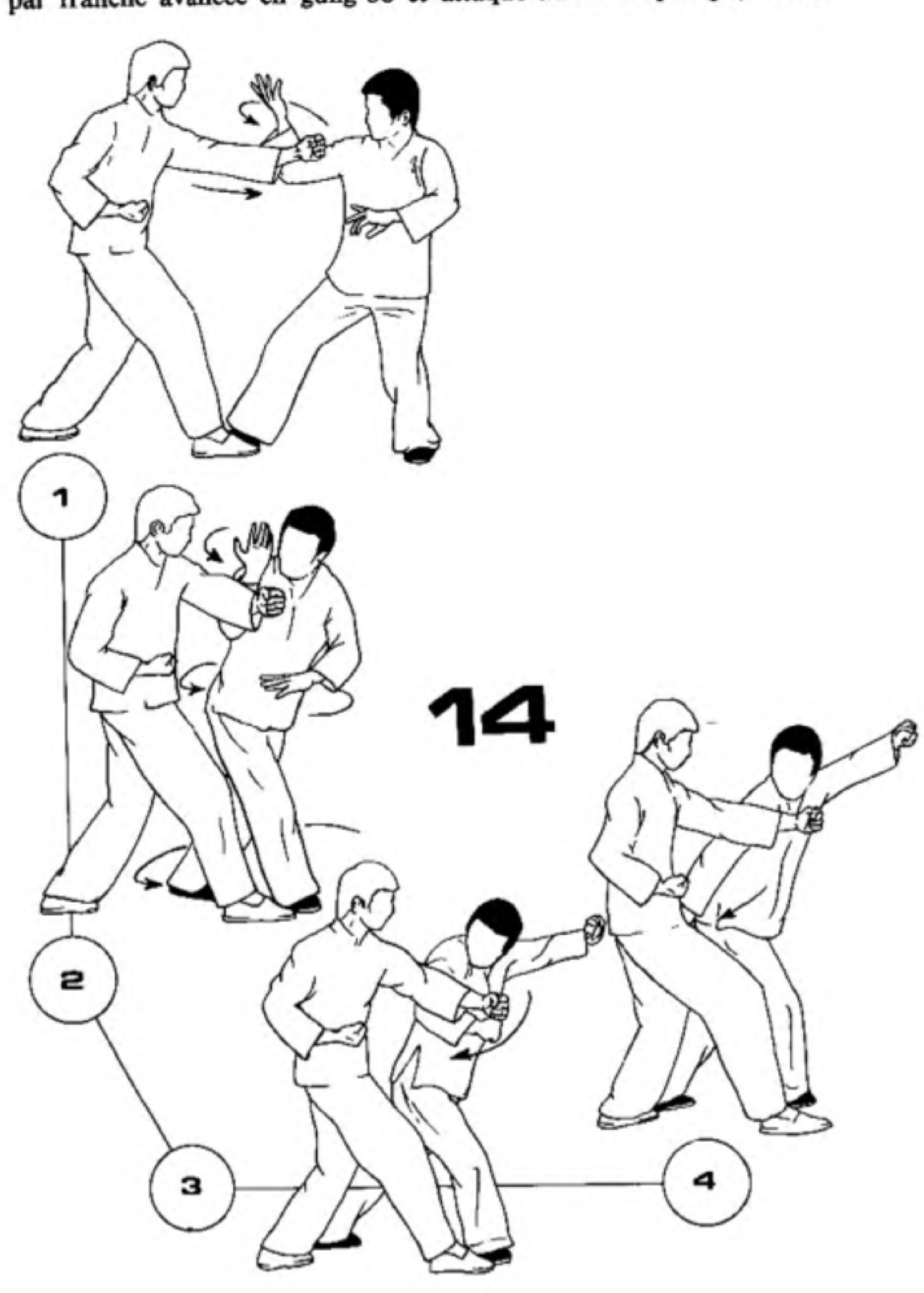
13) B a réussi à entrer en « bras retourné » sur N (2), soit sur attaque de poing de ce dernier, soit en prise directe sur la garde (1). Dès qu'il essaie d'amener la saisie à lui, pour déséquilibrer N, celui-ci avance le pied gauche et, prenant le coude droit saisi comme point fixe, relève sa main droite vers le haut. Sous la poussée, B est obligé de reculer le pied droit (3). N poursuit dans la même direction du pied droit, continue de lever le bras droit et place le tranchant de sa main gauche contre le poignet gauche de B (4). Il se dégage par une triple action parfaitement synchronisée : pas glissé en ma-bo, dégagement en « coupant » de la main gauche et poussée du bras droit (5 et 6).

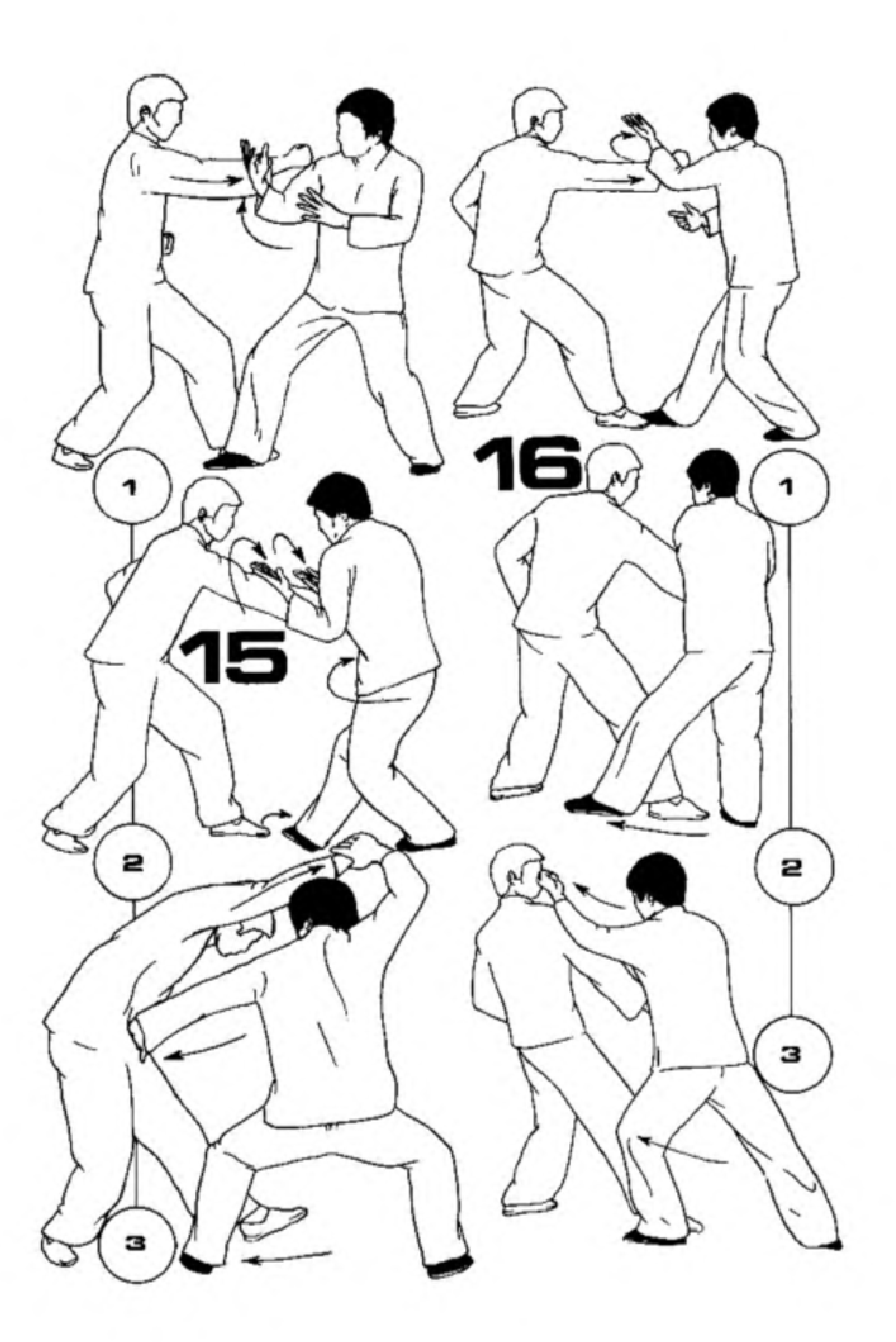

13
1
2
3
4
5
6

14) Parade par l'extérieur de l'attaque, passage latéral en tao-bo (voir également les photos 60 et 61) et dégagement sur l'arrière par attaque basse du poing. Si N accentue le mouvement en décalant son centre de gravité en arrière, au temps 4, B chute en arrière.

15) Absorption de l'attaque en tao-bo (1 et 2) et projection en levant la prise (3) comme dans la séquence 12.

16) Absorption de l'attaque en tao-bo (1) et mise en déséquilibre arrière par franche avancée en gung-bo et attaque haute du poing (2 et 3).




16
1
15
2
3
1
2
3

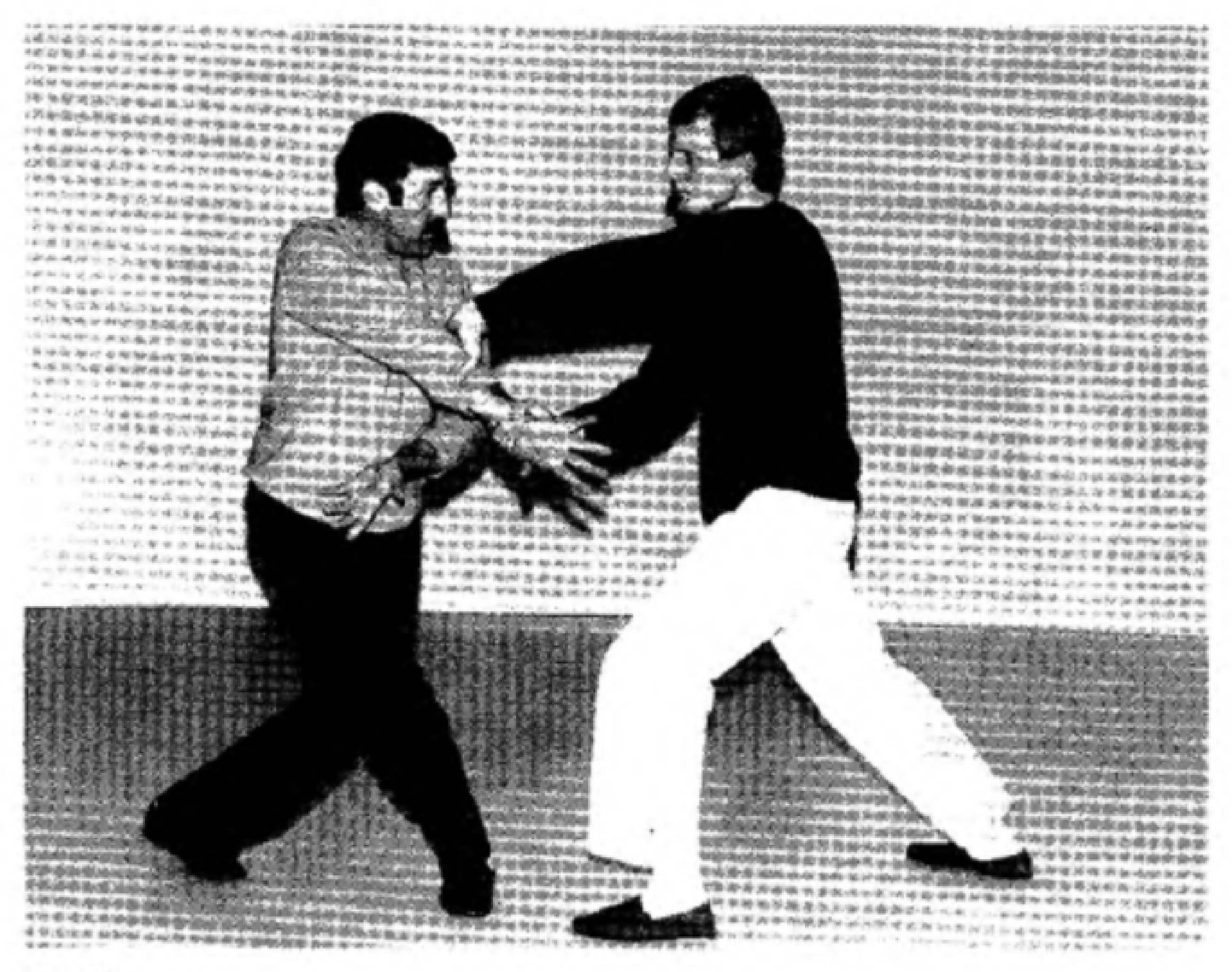


Photo 46

Photos 46 et 47 : phases de la séquence 3, page 72.



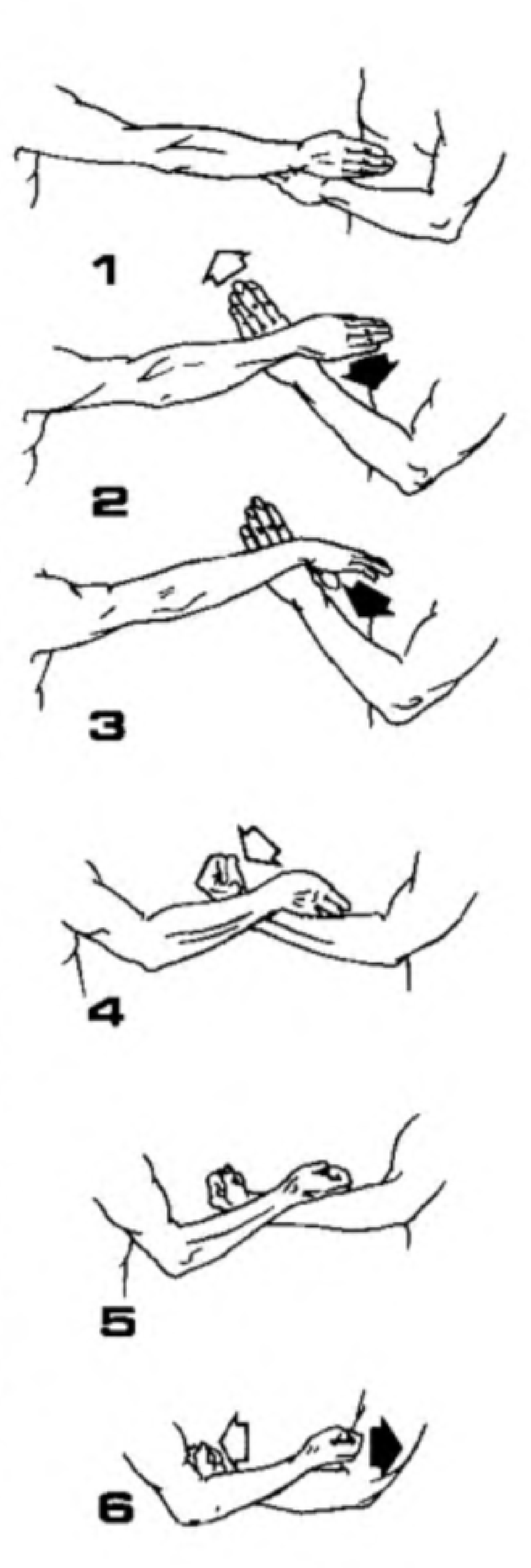
Photo 47

8 — LE TRAVAIL DU CONTACT

Tous les sifu du Kung-Fu accordent une très grande importance à la notion de contact, c'est-à-dire à la distance qui sépare de l'adversaire, qu'il faut constamment maintenir minime chaque fois que cela sera possible. Il faut coller à l'adversaire, l'empêcher de lancer des attaques longues (donc puissantes puisque ayant une grande vitesse) et d'utiliser ses pieds. Ce contact s'établit au niveau des avant-bras ; l'entraînement fait acquérir une sensibilité (« feeling ») à fleur de peau qui rend capable de déceler dès le départ chaque modification dans le mouvement de l'adversaire, donc de l'anticiper. C'est un travail très important, fondamental pour la progression (car il débouche sur la véritable connaissance de la circulation de l'énergie) et qui n'est vraiment possible qu'au prix d'une grande patience et sous la direction d'un professeur compétent. Il y a probablement là le secret de tout ce qui fait la différence entre un Kung-Fu de base, efficace dès lors que l'on accepte de dépenser inconsidérément son énergie, et un Kung-Fu « supérieur », image de l'authentique maîtrise.

« Kung-Fu, art et technique » avait présenté les techniques en corps à corps du style Wing-Tsun (Chi-Sao : cf. . 1, p. 185). Voici illustrées des formes appliquées en combat à mi-distance. Il existe bien entendu des types de situations encore beaucoup plus compliquées mais celles présentées dans les pages suivantes sont une excellente introduction à ce principe supérieur du combat.

Les dessins ci-contre illustrent un entraînement de base : comment s'adapter à l'action antagoniste de l'adversaire en reprenant sans cesse l'avantage : la main du côté gauche attaque (1) est bloquée vers le haut (2), mais crochette vers le bas (3 et 4) alors même que l'adversaire a l'intention de contrer du poing. Dès que cela est possible (distance, ouverture) la main repart en avant, en attaque par-dessus l'autre avant-bras et en le déviant vers l'intérieur pour annuler son propre mouvement (5 et 6).



1-B : attaque du poing droit en avançant.
2-N : esquive courte par petit pas arrière du gauche.
3-N : contre par pique de main droite en avançant pied droit.
B : parade circulaire de l'intérieur vers l'extérieur.
4- : suite (B relève son poignet droit).
5-N : coup latéral du tranchant de la main droite.
6-B : blocage du coude.
7-N : maintient avec la main gauche.
8-N : riposte en coup de poing en revers.

N.B. : Toutes ces actions doivent se lier harmonieusement et sans heurt.

*
* *

Page suivante :

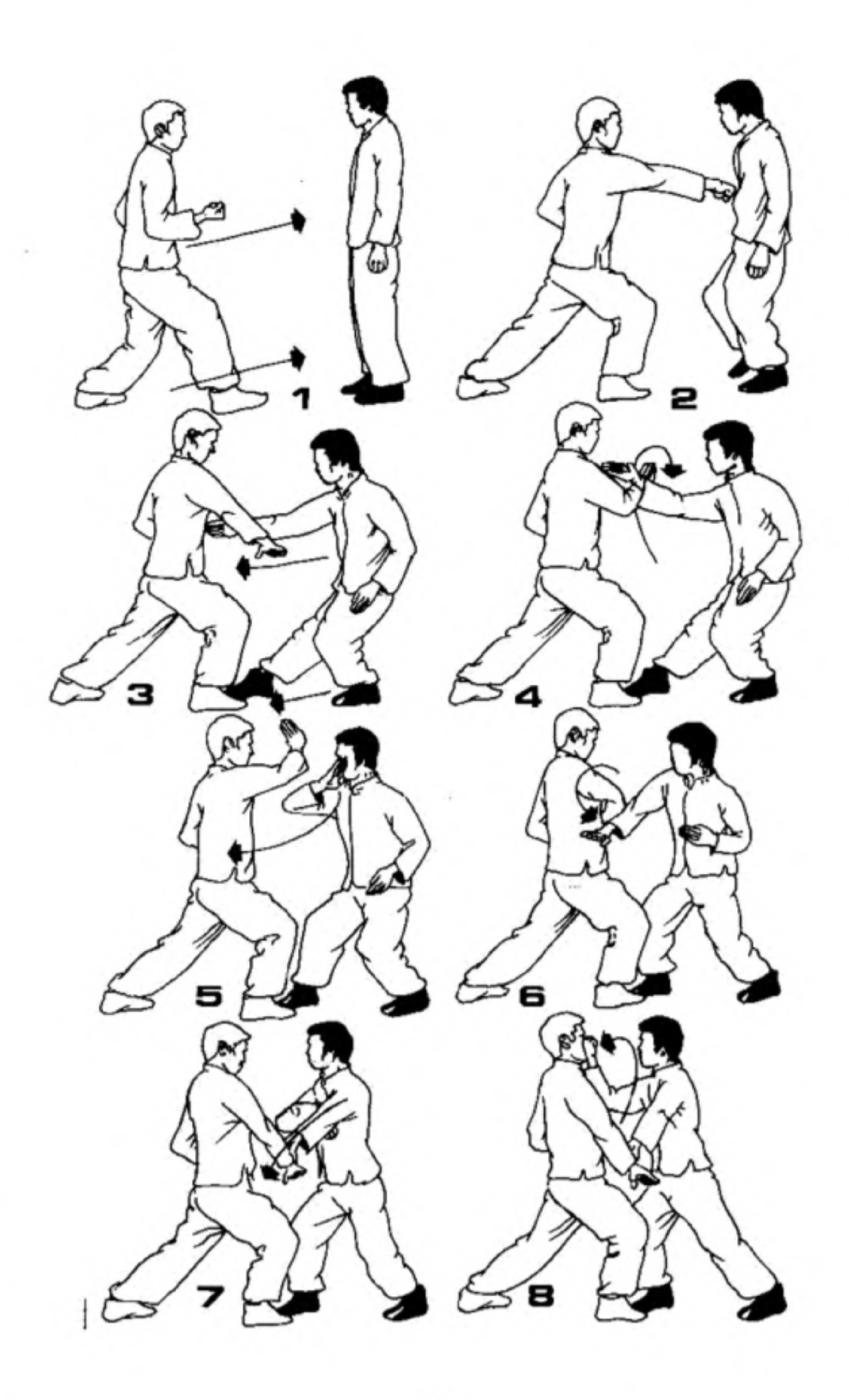
1-B : attaque du poing gauche en avançant.
2-N : esquive par l'extérieur, des deux mains.
3-N : torsion du bras de la main gauche et contre du droit au visage.
4-B : blocage de la main droite.
5-N : crochetage de cette main.
6-N : maintient de cette prise et coup de poing gauche.
7-B : parade de la main gauche de bas en haut.
8-N : lâche la prise de la main droite et engage les deux mains en torsion de bras.

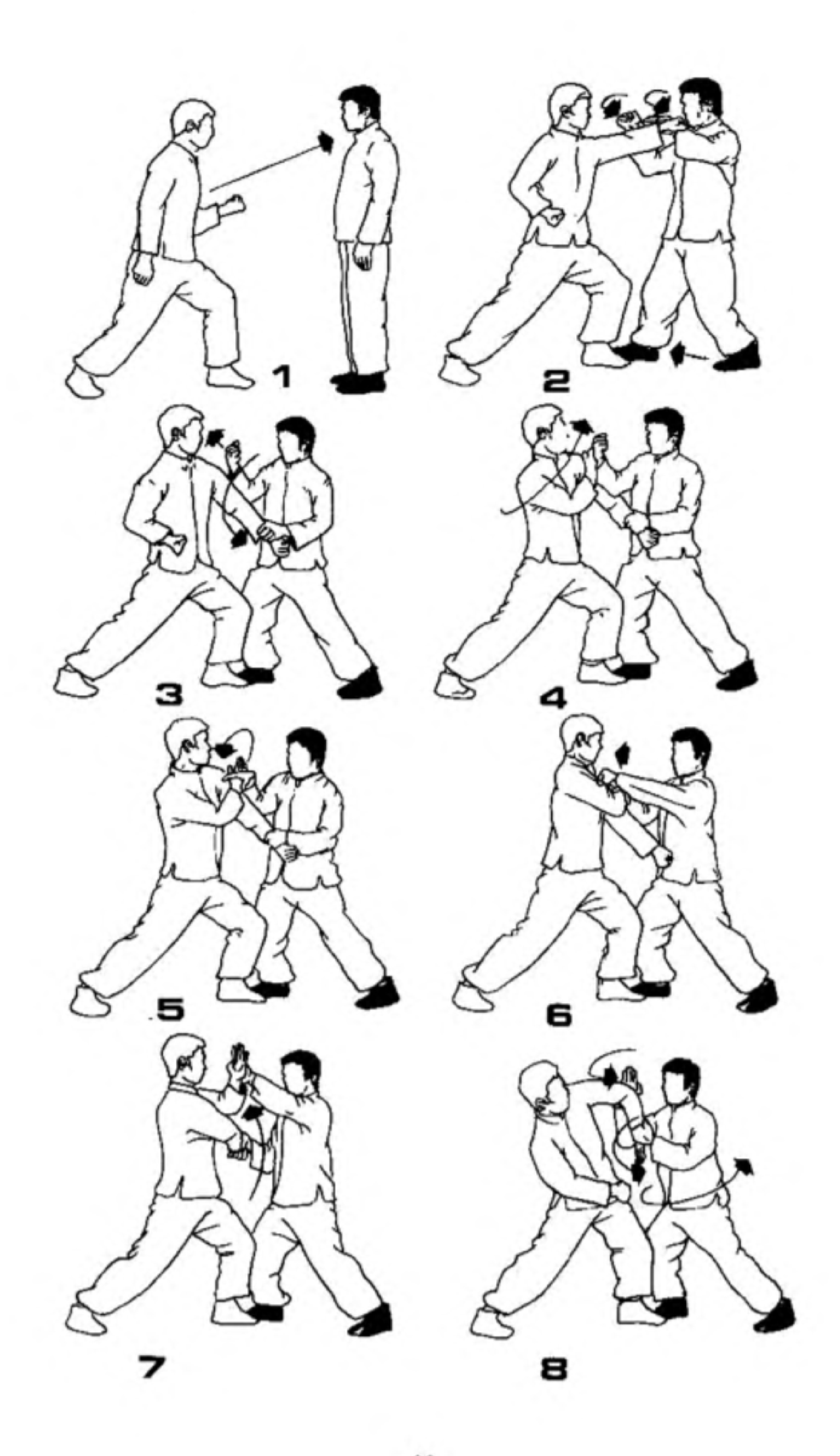
N.B. : On retrouve au cours de cet enchaînement une technique (5) pour lier les mains de l'adversaire.

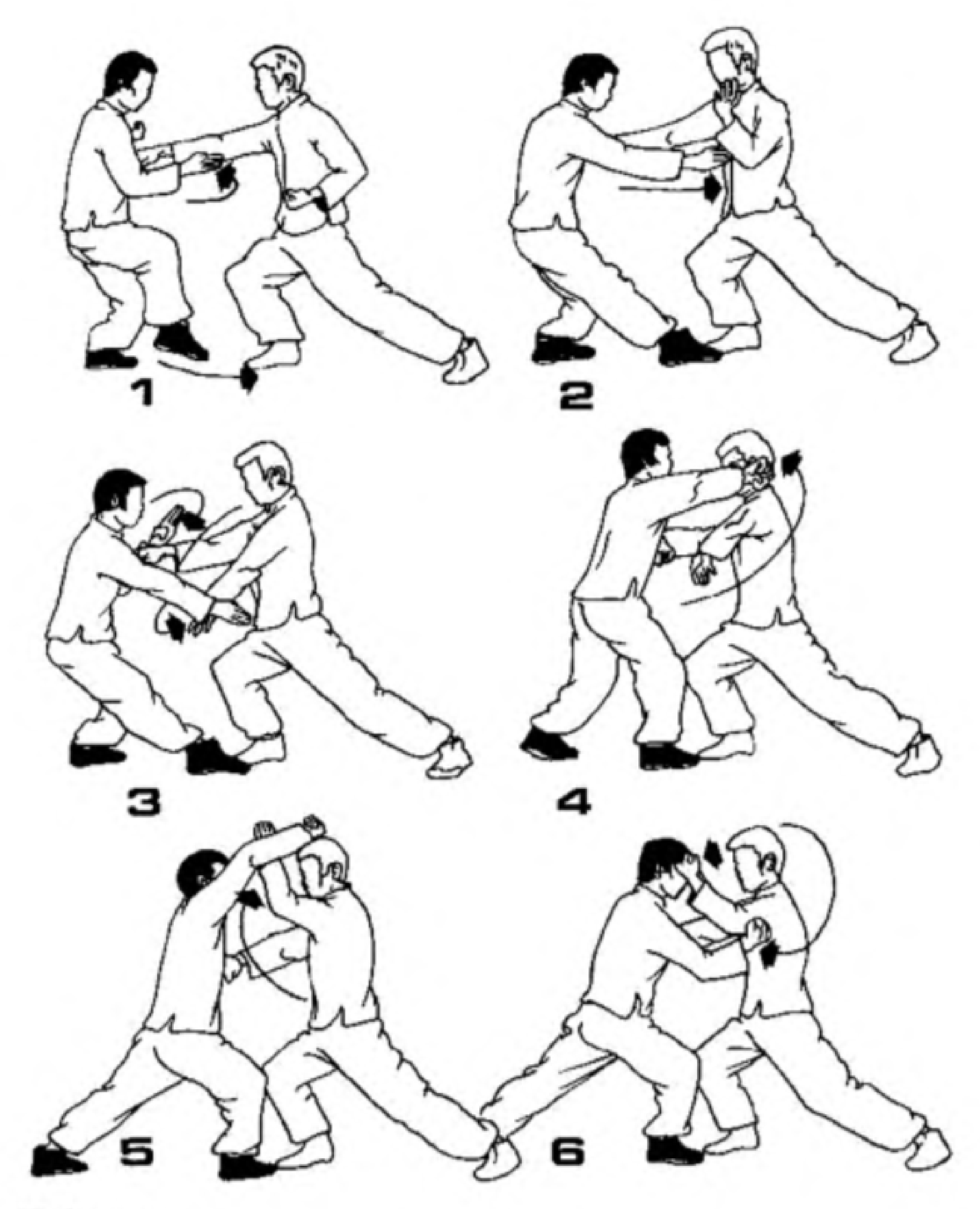
Pour deux experts entraînés, tout se passe très vite et avec une fluidité totale.

Il faut travailler ces formes dans une relaxation totale, sans recherche de puissance, ni même de vitesse au début, en respirant naturellement, sans effort et sans excès. Veillez en particulier à garder les épaules basses et décontractées. Appuyez chaque mouvement de tout votre corps (contrôle du point tan-tien). Restez mentalement disponible (hsu tzu : spontanéité). Travaillez en accord avec le niveau de votre partenaire, sans chercher à le surprendre ou le dominer. Il n'y a pas, dans ces séquences, de vainqueur ou de vaincu : le succès, ou l'échec, concerne toujours les deux partenaires !

Comme pour les techniques de Chi-Sao, il faut dans chaque mouvement coller étroitement au partenaire, ne jamais avoir à décrocher puis à revenir.


1
2
3
4
5
6
7
8

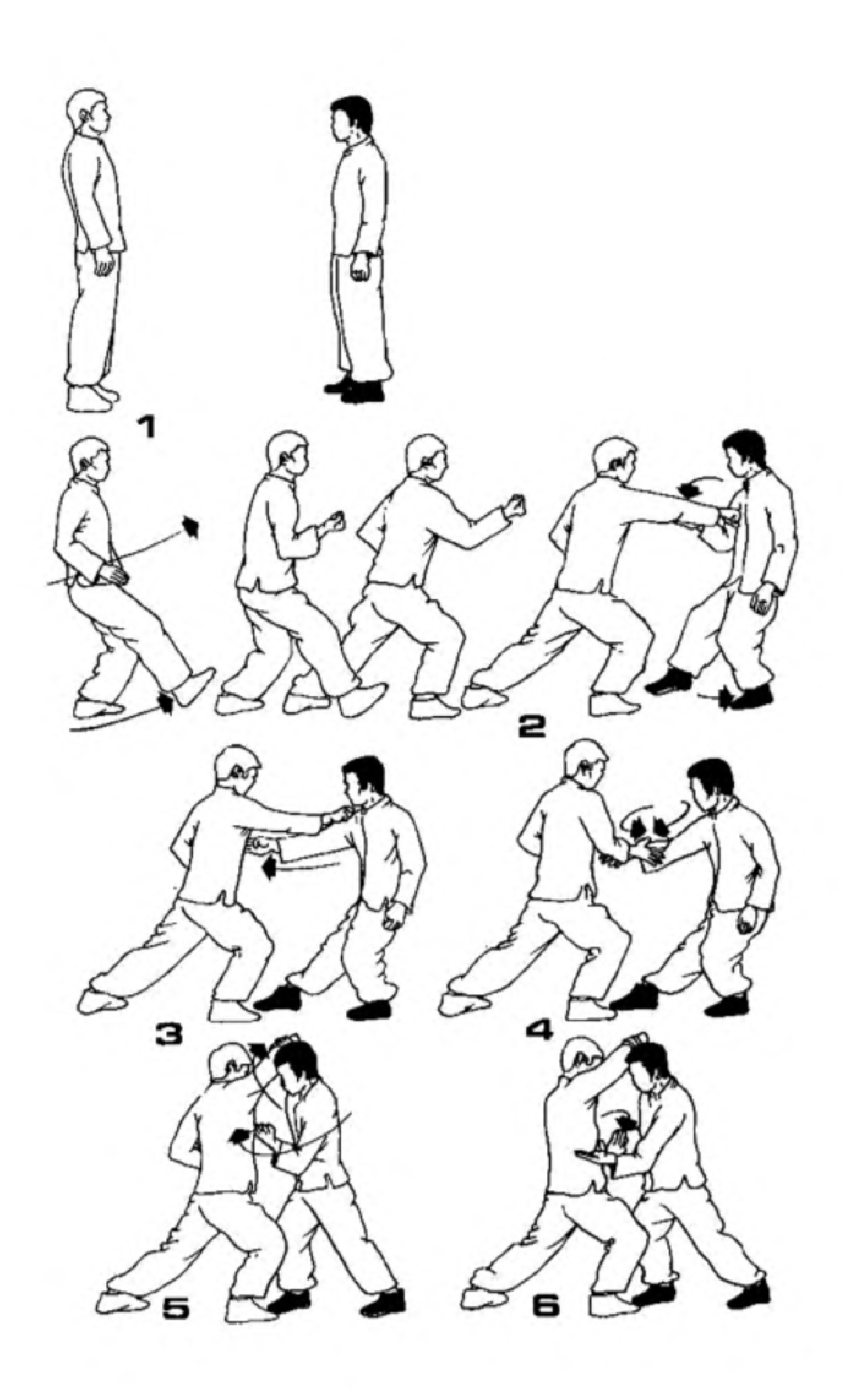

1
2
3
4
5
6
7
8

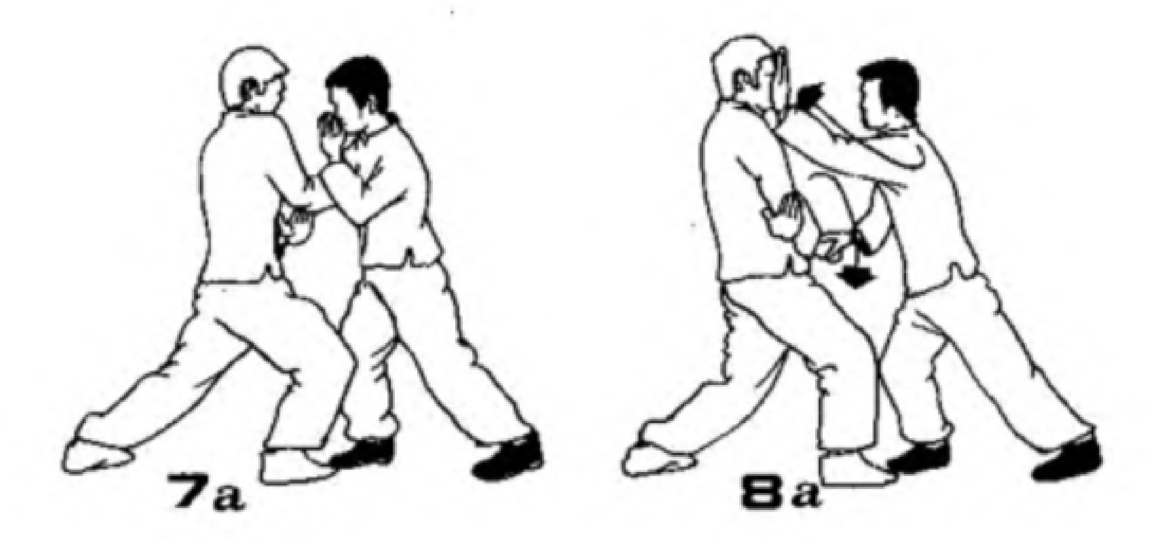


Ci-dessus :

1-B : attaque d'un coup de poing droit en avançant.
-N : parade par l'intérieur.
2-N : riposte par pique de main au corps.
3-B : pare le coup par l'intérieur.
N : enroule le coup de poing de l'extérieur vers l'intérieur.
4-N : coup en revers horizontal circulaire.
5-B : pare le coup par l'intérieur.
6-B : riposte par marteau de fer à la tempe de la même main.
N : riposte simultanément par marteau de fer au flanc, du droit.

Étudiez minutieusement les phases de l'enchaînement avant d'accélérer la cadence.


1
2
3
4
5
6



1- : position de départ.
2-B : attaque du poing droit en avançant (mais sans se précipiter, talon d'abord comme en Tai Chi).
N : parade intérieure avec retrait du pied gauche.
3-N : pique de la même main au corps.
4-B : tentative de saisie de cette main par l'intérieur.
N : anticipe le mouvement et saisit lui-même le poignet adverse par en dessous.
5-N : lève la prise et frappe du sabre de main gauche au flanc.
6-B : bloque le coup de la main gauche.
7(a)-N : ramène la main gauche en rabattant la prise droite vers le bas...
8(a)-N : ... et frappe de cette main au visage.
7(b)-N : ramène la main gauche...
8(b)-N : ... et frappe une nouvelle fois latéralement à la tête.

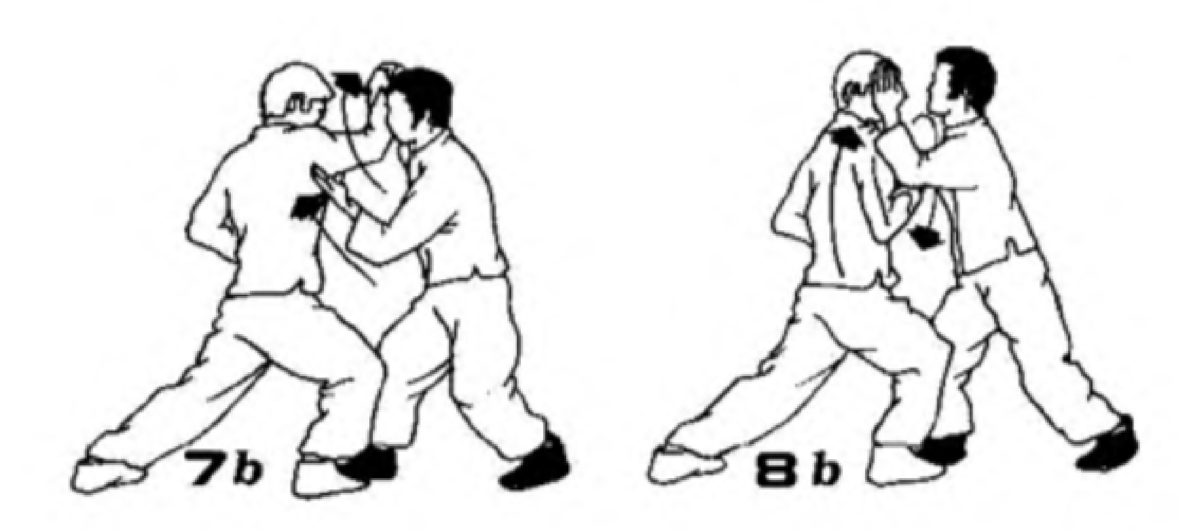




Photo 48



Photo 49

1

2

3

9 — LA FORME DES ANIMAUX

On sait que de l'observation des attitudes animales sont issus la majorité des styles de Kung-Fu (cf. t. 1, p. 58). Voici quelques techniques se référant à ces sources. Chaque forme se distingue par diverses techniques spécifiques mais il n'en a été retenu dans les pages suivantes qu'une seule, parfois deux, pour chacune des dix formes présentées. On s'apercevra que certaines sont déjà connues, sans que l'on ait eu les éléments pour s'imprégner réellement de leur esprit.

1) Le style de l'ours

On retrouve la forme p'i (voir page 58). N pare le coup par retrait de la jambe avant et relèvement de son centre de gravité (2) avant d'entrer de la jambe droite, de crocheter et de frapper en « patte d'ours » à gauche (3) avec un tassement du corps. Notez le mouvement enveloppant du bras qui pare.

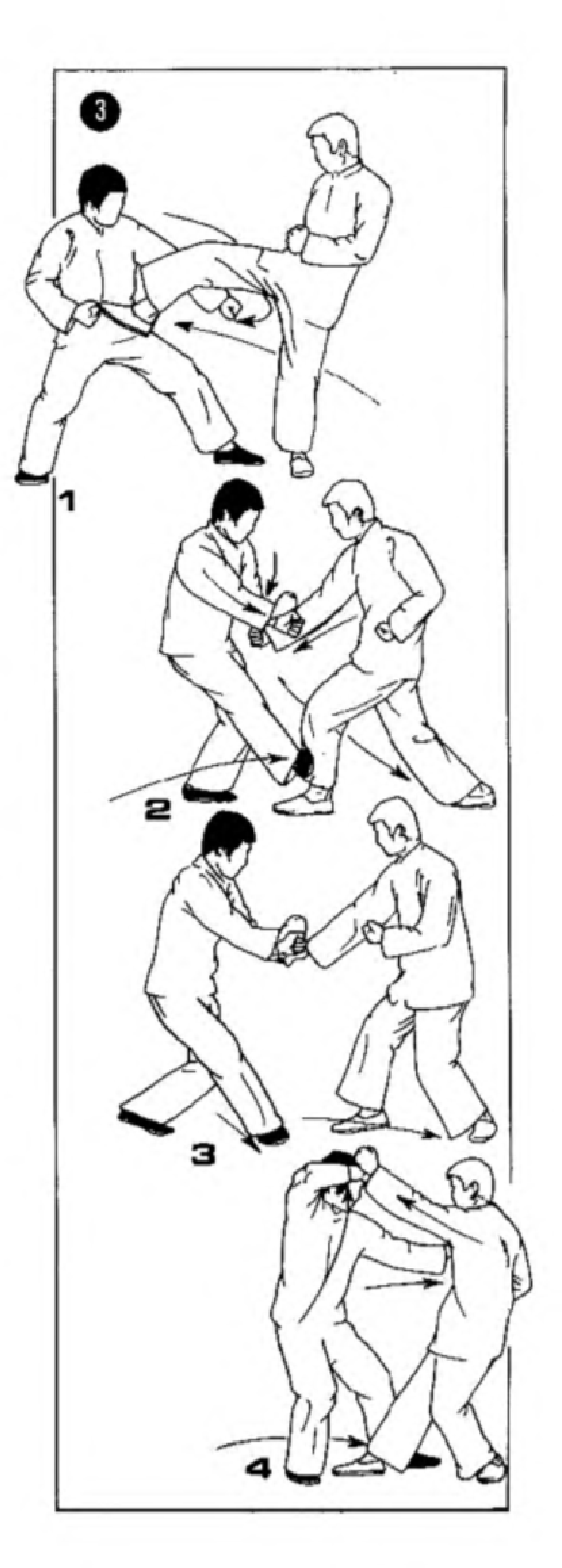
2) La forme du serpent

Sur attaque haute du poing, N avance en trajectoire courbe : ramenant le pied gau-

che, il pivote largement vers la droite en parant de la main droite et en passant, en appel, la main gauche au flanc droit (2). N avance en se tassant, comme un animal se ramasse avant de se détendre. Il entre largement du pied gauche et, sans relâcher la traction de la main droite, engage le bras gauche dans le creux de l'épaule de B (clé d'épaule) après avoir d'abord déséquilibré au coude. Il repousse l'adversaire du plat de son avant-bras, du coude au dos de la main (3).

3) La forme de l'épervier

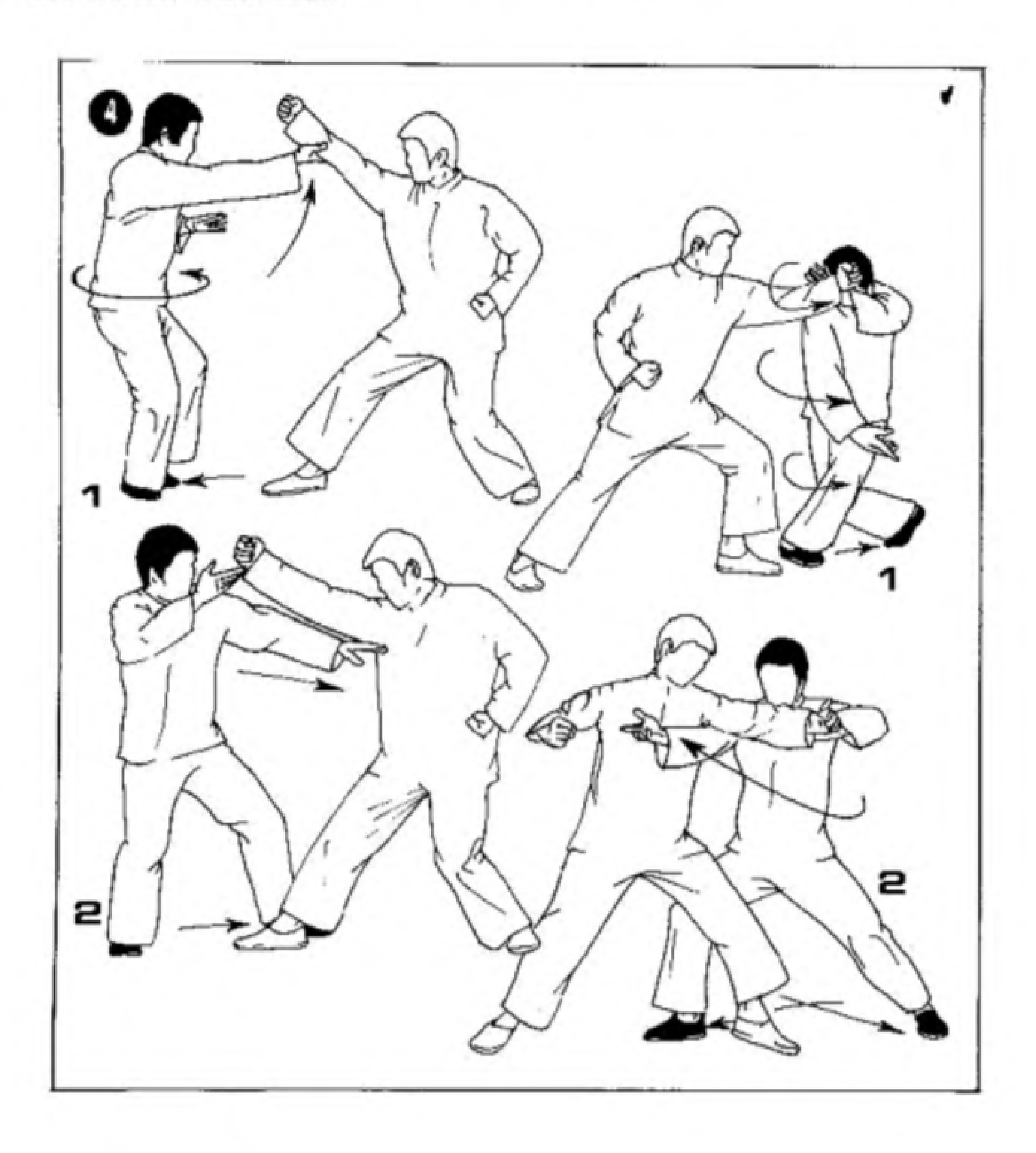
B attaque d'un coup de pied droit. N se recule en parant d'un mouvement circulaire du bras gauche, de l'extérieur vers l'intérieur (1). B repose son pied droit en arrière et frappe du poing droit, en position de pieds contraires. N pare le coup d'un blocage en croix des deux poings tout en contrant une première fois d'un coup de talon rasant bas au tibia (2)... que B esquive en reculant la jambe visée (3). Lorsqu'il tente une dernière fois de frapper du poing gauche N poursuit en entrant du pied gauche et en ouvrant ses bras : coup de poing gauche et parade haute à droite (4).



4) La forme du coq

— *A gauche :* lorsque B attaque haut du poing droit, en avançant, N recule le pied gauche contre le droit et lève le coup de sa main droite et en tournant bien de face (1). Il contre d'une pique de doigts, paume vers le bas, à l'aisselle, en entrant largement du pied gauche (2).

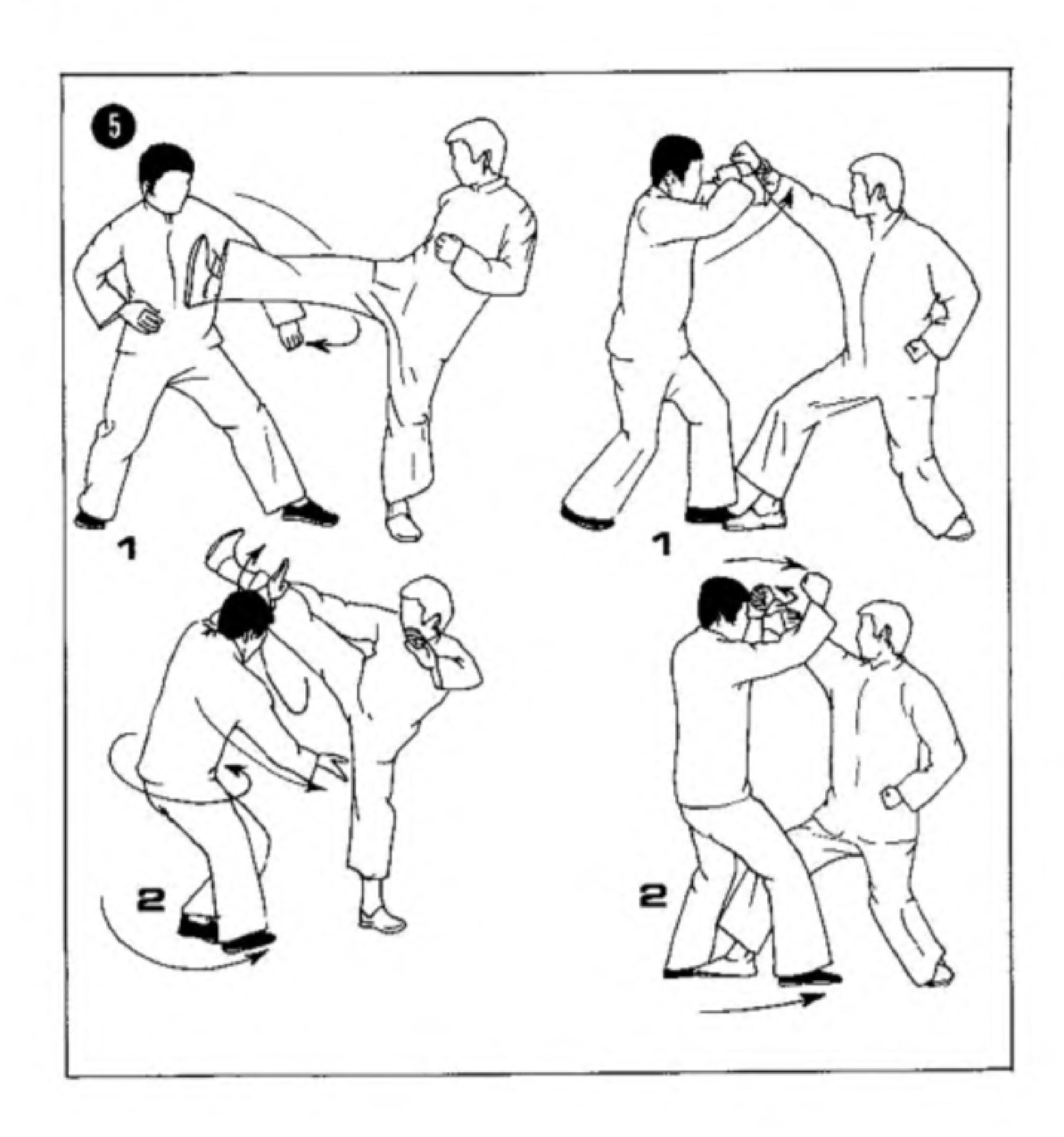
— *A droite :* mouvement apparemment identique à la forme du serpent (séquence 2) mais N entre moins au temps 2 et barre B du tranchant intérieur de son avant-bras.

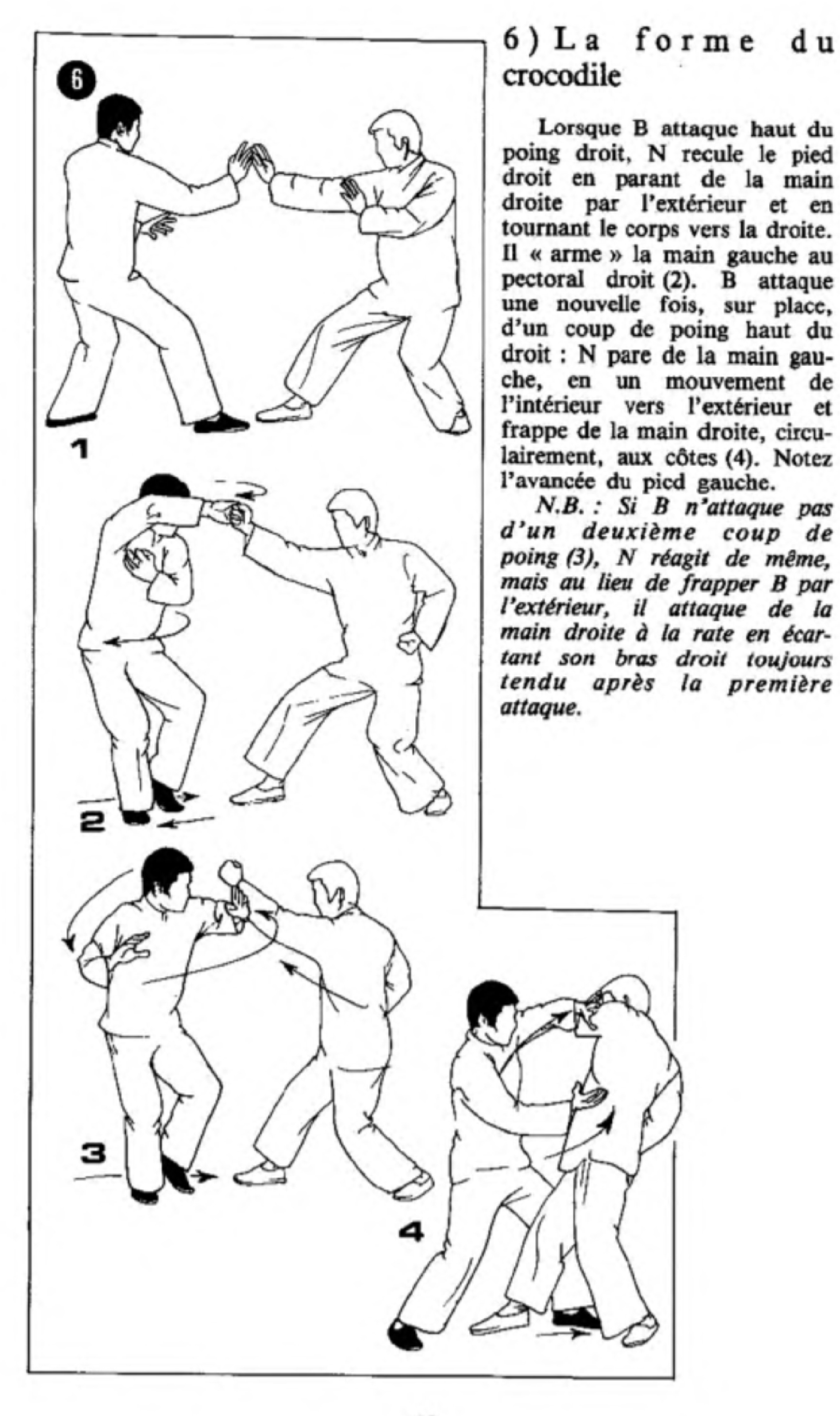


5) La forme de l'hirondelle

— *A gauche :* même début de séquence que dans la forme de l'épervier (1). N bondit du pied droit largement vers la droite, relevant et écartant le coup de pied de B, et lance la main droite de bas en haut en direction du bas-ventre de l'adversaire (2). Le mouvement ascendant de la main est combiné avec la vigoureuse avancée du pied gauche contre le droit. Notez les genoux fléchis de N.

— *A droite :* parade en croix, des deux mains, sur attaque haute du poing (1). N contre en entrant du pied droit et en abattant le « marteau de fer » droit sur le front de B tout en écartant son bras de la main gauche (2).

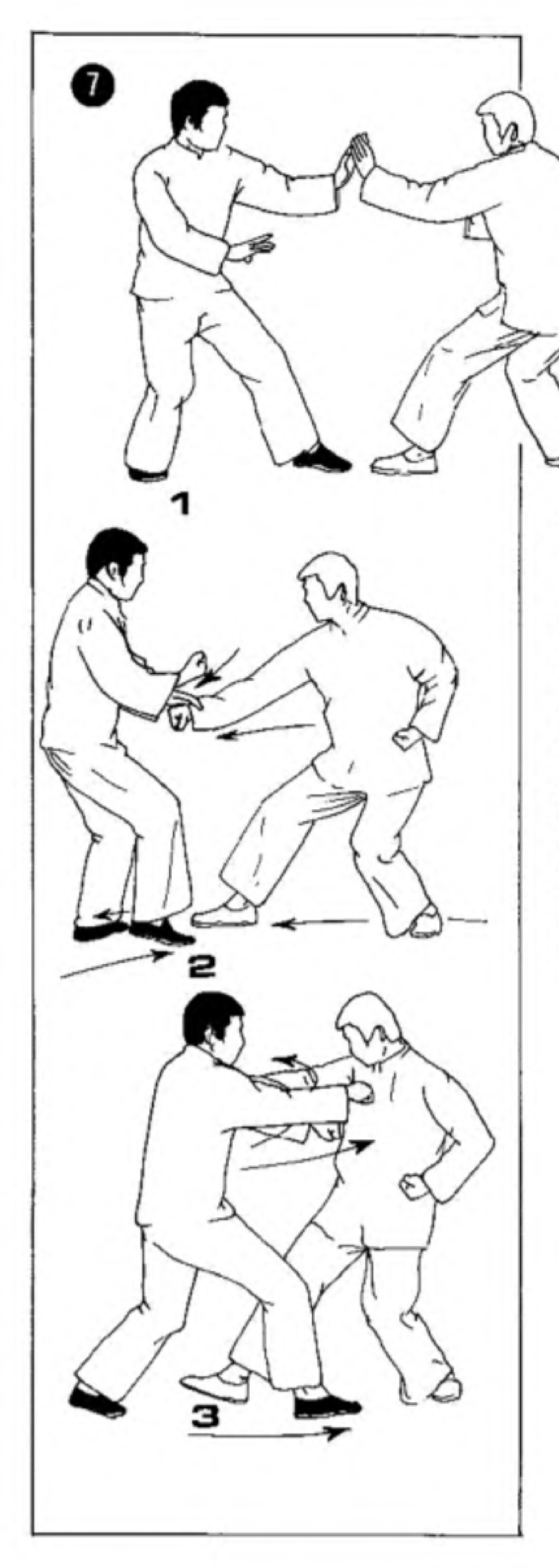




6) La forme du crocodile

Lorsque B attaque haut du poing droit, N recule le pied droit en parant de la main droite par l'extérieur et en tournant le corps vers la droite. Il « arme » la main gauche au pectoral droit (2). B attaque une nouvelle fois, sur place, d'un coup de poing haut du droit : N pare de la main gauche, en un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur et frappe de la main droite, circulairement, aux côtes (4). Notez l'avancée du pied gauche.

N.B. : Si B n'attaque pas d'un deuxième coup de poing (3), N réagit de même, mais au lieu de frapper B par l'extérieur, il attaque de la main droite à la rate en écartant son bras droit toujours tendu après la première attaque.



7) La forme du cheval

Lorsque B attaque du poing droit en avançant, N recule le pied gauche et pare d'un blocage moyen de ses deux poings frappant, en revers, de haut en bas, tout en commençant à avancer du pied droit (2). Dès que l'attaque de B est arrivée à son terme, N bondit largement du pied droit et détend ses poings en direction de la poitrine de l'adversaire (3). Notez l'attitude fermée de N (en 2) et la détente à la contre-attaque.

8) La forme du tigre

Lorsque B attaque du poing droit en avançant, N recule le pied gauche et pare en frappant de haut en bas de son revers de poing gauche (1). Dès que l'attaque de B est arrivée à son terme, N part en avant de son pied droit en attaquant des deux poings parallèles en crochet au visage (2). Il poursuit son avancée en ramenant, sans remonter son centre de gravité, le pied gauche contre le droit, ce qui lui permet de bousculer B en le repoussant des deux mains à la poitrine (3).



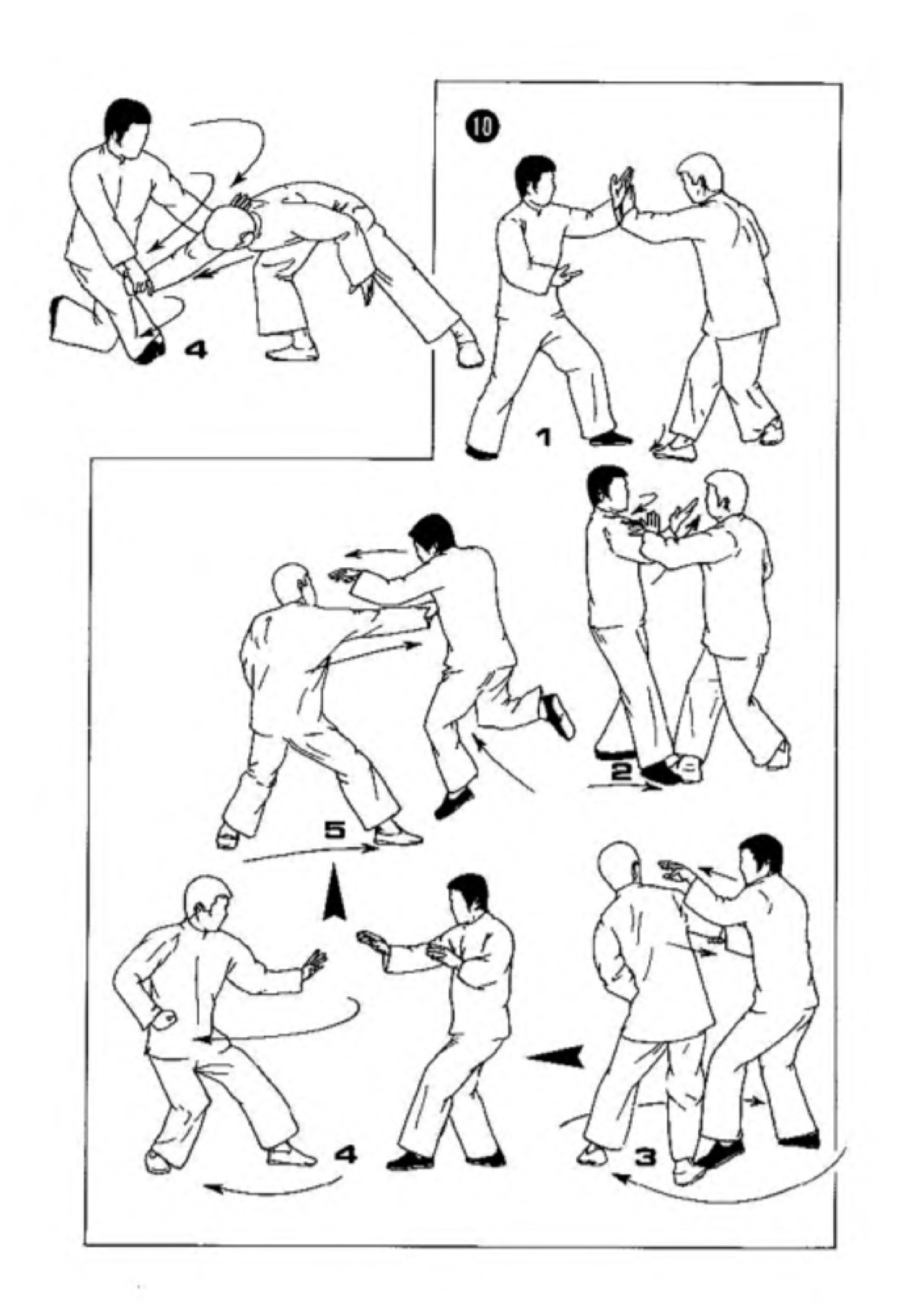
9) La forme du dragon



Sur attaque haute du poing de B, N esquive en se baissant et en tournant le corps vers la gauche, main droite vers l'avant (1). Dans un deuxième temps N se détend vers le haut, jambe droite en avant, en lançant le poing droit de bas en haut par l'intérieur du bras de B, qui esquive de la tête (2). N se laisse retomber et applique le principe p'i en tao-bo, main droite crochetant et main gauche frappant au visage (3). Le dessin 4 montre le dernier temps, N se laissant retomber jusqu'au sol, en agissant par l'extérieur du bras de B. Notez l'importance des mouvements verticaux (tassement, détente, tassement) dans cette forme.

10) La forme du sanglier

B et N sont en garde à mi-distance, pieds gauches en avant. B se rapproche de N en croisant le pied droit devant le gauche, ce qui lui permet d'établir le contact (1). N prend aussitôt l'initiative en avançant le pied droit pour bloquer le pied droit de B. Il l'attaque simultanément en pique de main droite par l'intérieur du bras de B, laissant revenir sa main gauche sur son épaule droite (2). B et N tournent dans le sens de rotation des aiguilles d'une montre : B avance le pied gauche, N croise largement le pied droit derrière lui tout en attaquant de la pique de main gauche à la tête (3). B rompt la distance en croisant le pied droit derrière lui, tournant dans la même direction (4). B bondit directement vers N pour l'attaquer en coup de poing droit : N saute dans l'attaque, un peu par l'extérieur, et pique une nouvelle fois de la main gauche au visage (5).


4
10
1
2
5
4
3

Photos 50 et 51 : après coup de poing à mi-distance, en gung-bo, avancer le pied arrière et attaquer en « marteau de fer » au corps (notez la préparation du poing arrière).



Photo 50

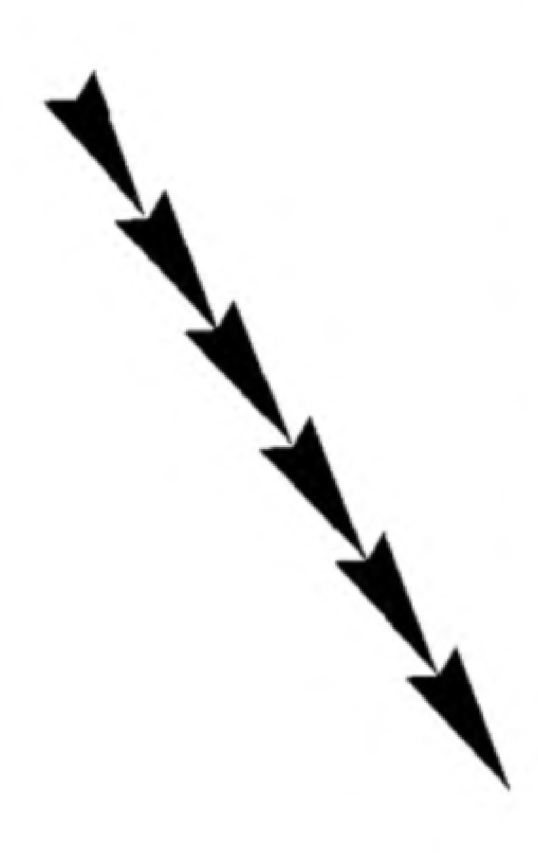


Photo 51

23 SÉQUENCES DE COMBAT

On trouvera dans ces pages quelques-unes des innombrables applications des techniques en combat contre un adversaire. On pourra se reporter, pour le détail de ces mouvements, à « Kung-Fu, art et technique », qui en a fait l'analyse en les groupant par affinités : parades, esquives, déséquilibres, etc. On veillera en travaillant avec partenaire (twee-chee-tao-chien) au contrôle de toutes ces techniques, qui doivent toujours être arrêtées avant impact.

« Kong Ke che » fait le mouvement d'attaque (d'où : KKC)

« Fong Sao che fait le mouvement de défense (d'où : FSC).

1) KKC porte une attaque de poing en poursuite, au niveau moyen.

FSC esquive par l'extérieur de la ligne d'attaque, en passant en ding-bo et en déflectant le coup de la main extérieure (photo 52). Il riposte par pique à la tête (bil tze) de l'autre main sans modifier sa position (photo 53) ou en passant gung-bo (coup plus puissant mais contrôle difficile).



Photo 52



Photo 53



Photo 54



Photo 55

2) KKC porte une attaque de poing en poursuite, au niveau moyen. Double parade des « sabres de mains » (photo 54) ou blocage-esquive en « coup d'aile » et en position ma-bo (photo 55). Puis FSC fixe le poignet de KKC de la main arrière et frappe en revers le poing avant au visage.



Photo 56



Photo 57



Photo 58

3) KKC attaque d'un coup de poing haut, sur place, en position de pieds contraires. FSC pare par l'extérieur avec un coup de son poignet, très plié, au niveau du coude de KKC (photo 58). FSC frappe à la tête ou dans le dos. Notez l'évolution de la parade en saisie de la main gauche.



Photo 59



Photo 60





Photo 61



Photo 62

4) KKC attaque d'un coup de poing haut, en poursuite. Parade et esquive de FSC par l'extérieur, passage en tao-bo avec « pique de main » pendant l'approche (photo 61) puis coup circulaire du talon droit (sien-fung-tie) avec saisie simultanée du poignet de KKC (photo 62).

5) Même attaque que précédemment. Celle-ci peut se faire de deux manières : soit que KKC parte d'une garde pied droit en avant et frappe en faisant un large pas du pied gauche en direction de FSC (attaque à distance), soit que, d'une garde pied gauche en avant, il frappe du même côté en un bref sursaut (attaque à mi-distance, plus faible mais plus surprenante). FSC commence à parer en esquivant comme sur la photo 60. Il rapproche son pied gauche de son pied droit en opérant un changement de mains, la gauche venant maintenir le blocage tandis que la droite prépare la contre-attaque (photo 63). FSC saisit de la main gauche pour tirer KKC en avant et frappe de bas en haut de la main droite, en « bec de grue » (hok jeoi), au ventre ou bas-ventre, en barrant de la jambe droite tendue (photo 64). Notez la position gung-bo.

Si FSC se rapproche davantage de KKC, en passant par tao-bo comme sur la photo 61, il se retrouvera trop près pour une attaque en « bec de grue » et devra frapper de la pointe du coude droit.



Photo 63



Photo 64


Photo 65

6) KKC et FSC sont en « fausse garde » (le pied avancé de l'un ne correspond pas au pied avancé de l'autre). Attaque-parade et contre sont ici des actions très brèves et de peu d'amplitude. KKC attaque du poing avant. FSC pare du tranchant de la main arrière tout en feintant une première « pique » de la main droite, pour ralentir et fixer KKC (photo 66). Il contre-attaque par saisie-traction de la main gauche et « marteau de fer » droit sur KKC déséquilibré et barré par le pied tendu de FSC (photo 67).


Photo 66


Photo 67



Photo 68

7) KKC attaque d'un coup de poing haut, sur place, en position de pieds contraires. FSC, d'une garde pied droit en avant, esquive par l'extérieur en passant tao-bo et en parant des deux mains (photo 68). Écartant le bras adverse de la main gauche, il entre du pied gauche derrière le talon droit de KKC, déséquilibré par court crochetage (photo 69), passe en gung-bo pour terminer par un « bec de grue » gauche à la nuque (photo 70).

Photo 69

Photo 70

8) KKC et FSC sont en « vraie garde » (ils ont le même pied en avant). Sur attaque haute avec pas en avant, FSC recule le pied gauche, pivote à droite en tao-bo et pare de la main droite (photo 72). Il contre-attaque en crochetant le talon avant de KKC, poids du corps sur la jambe droite, et en frappant du poignet gauche plié (photo 73).



Photo 71



Photo 72



Photo 73


Photo 74


Photo 75

Photo 74 : enchaînement sur la technique précédente par attaque des deux mains en pinces à la tête. Notez le passage à gung-bo. FSC peut aussi enchaîner, après l'action de la photo 72 en entrant du pied gauche en ma-bo pour dévier du coude gauche (photos 75 et 76) et contrer en « bec de grue » de la main droite (photo 77).


Photo 76


Photo 77



Photo 78

9) Attaque de KKC et recul de FSC comme dans la séquence 7, mais la parade est effectuée, par l'extérieur, de la main avant (photo 79). Riposte en entrant du pied gauche, en gung-bo et en frappant en « pique de doigts » à droite. Notez le maintien de la parade, poussée vers le bas (photo 80).

Photo 79

Photo 80

Photo 81 : contre du poignet plié après l'action de la photo 79. Les photos 82 et 83 montrent l'action sous un angle opposé) sont une possibilité d'enchaînement sur la technique précédente, si KKC attaque une nouvelle fois du poing contraire : FSC stoppe de la main gauche, déjà en place, en reculant le pied gauche puis entre du pied droit. Il combine cette action en frappant du tranchant de la main droite au corps ou dans le coude adverse en posant le genou gauche au sol.

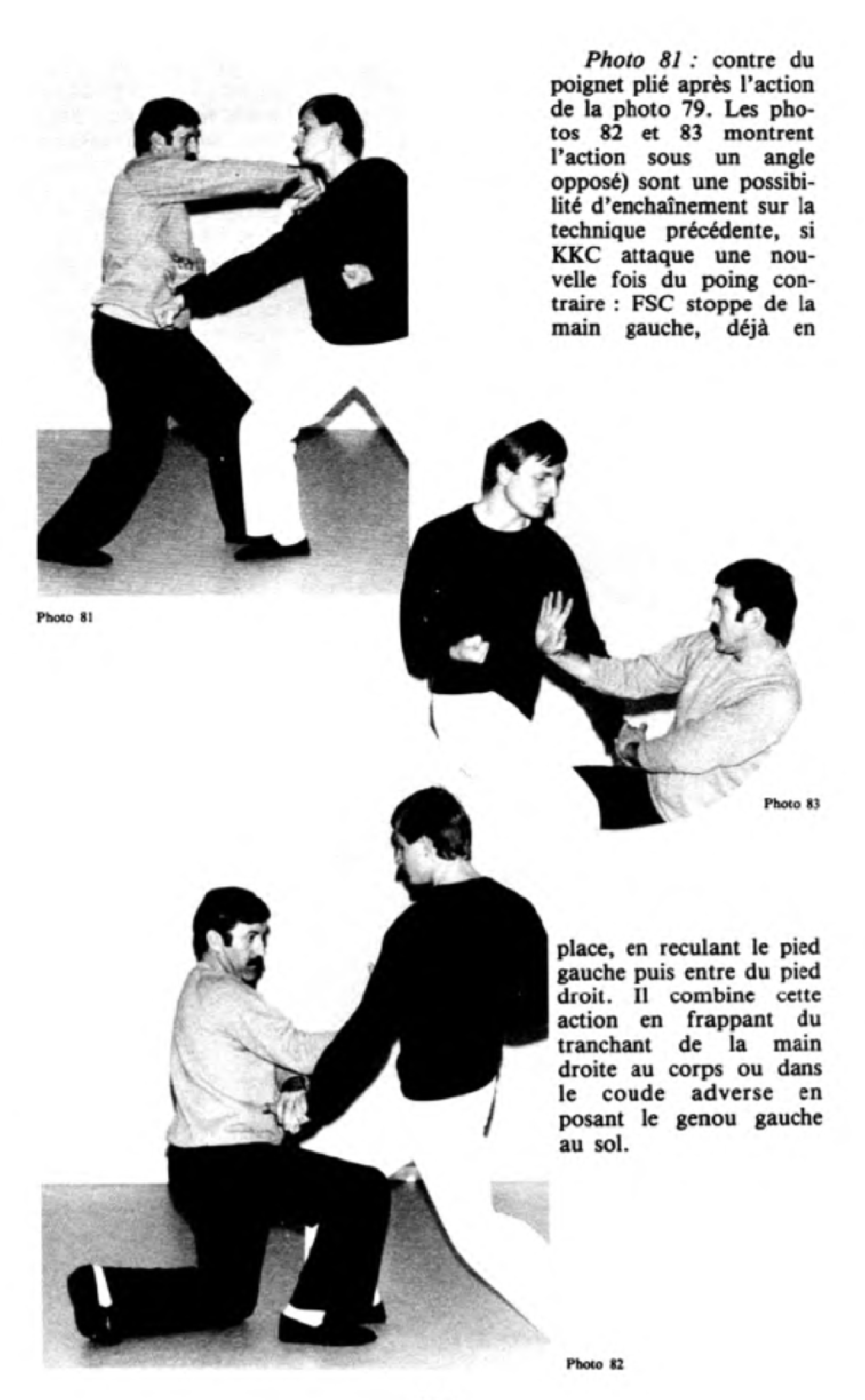


Photo 81

Photo 83

Photo 82



Photo 84

10) KKC et FSC sont en « fausse garde » (photo 84). Sur attaque moyenne de poing, en poursuite, FSC effectue un pas glissé vers l'arrière et, tout en restant en ding-bo du même côté, pare du dos de la main gauche, par l'extérieur (photo 85). Il riposte en entrant du pied gauche et en saisissant le poignet adverse pour tirer au sol. Il frappe en crochet du poing droit en posant le genou droit au sol (photo 86).



Photo 85



Photo 86

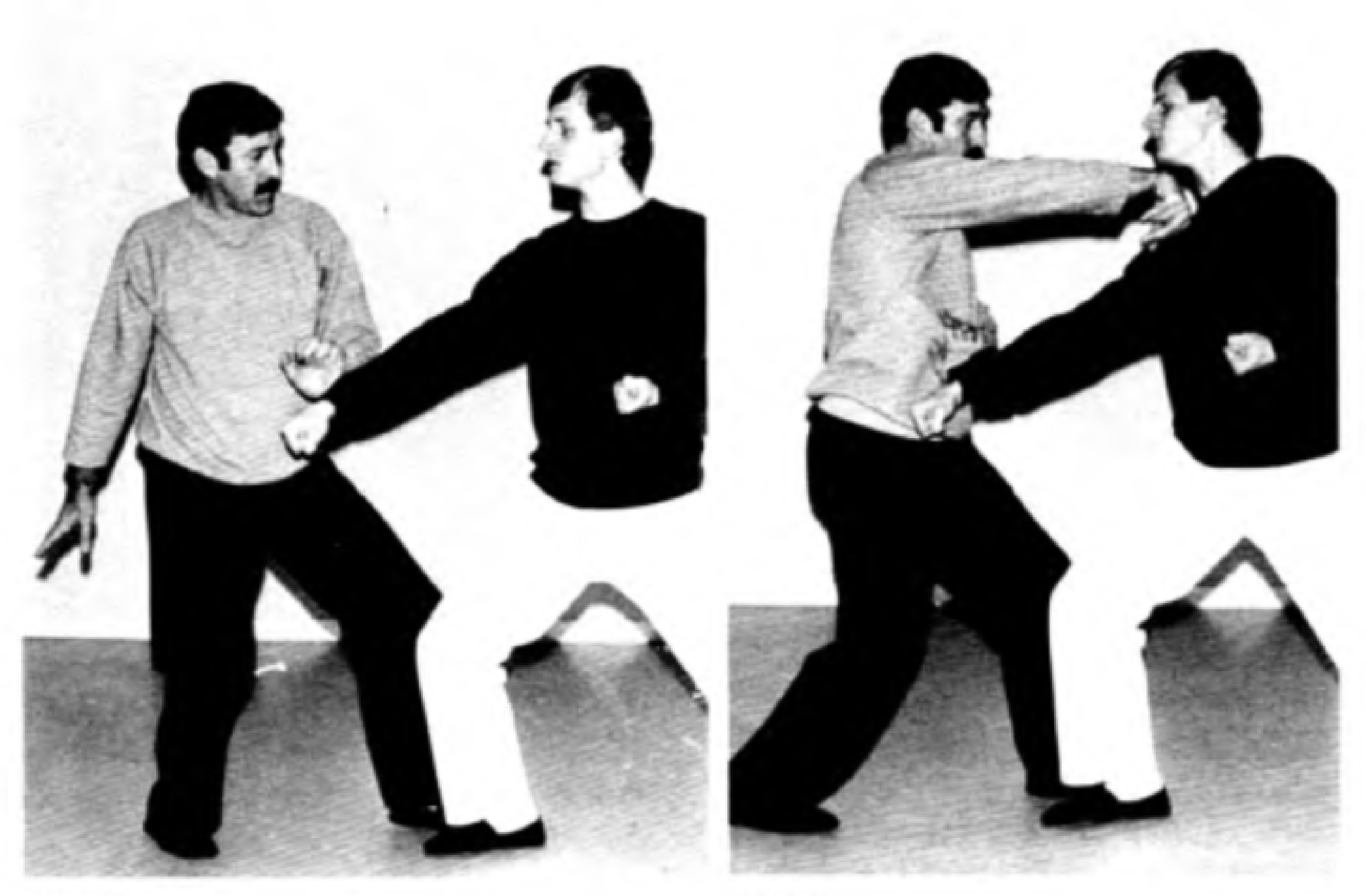


Photo 87 Photo 88

11) Sur attaque moyenne du poing, FSC esquive en passant le pied avant à l'extérieur de la ligne d'attaque et couvre le poing de sa main gauche (photo 87). Riposte par attaque du poignet droit plié au menton (photo 88) puis du tranchant de la même main au plexus (mouvement fouetté de la main : photo 89). Notez le maintien du poignet de KKC. Autres possibilités d'enchaînements au verso.



Photo 89



Photo 90



Photo 91

12) Mêmes attaque et parade initiales que dans la séquence 10. FSC riposte du poignet droit en levant simultanément le genou droit pour maintenir le bras de KKC (photo 90). Il peut le frapper par en dessous tout en revenant du tranchant de main par-dessus (photo 91). Il peut aussi attaquer de la paume au corps (photo 92) avant extension en « patte de léopard » à la gorge (photo 93). Toutes ces actions de la même main peuvent s'enchaîner rapidement, en fouetté du poignet.



Photo 92



Photo 93


Photo 94


Photo 95


Photo 96

13) Double attaque de poing. Première riposte comme dans la séquence 10 (photo 94) puis inversion de la position gung-bo pour refaire la même action parade-poussée et contre de la main droite (photos 95 à 97).


Photo 97



Photo 98

14) Sur attaque de poing à hauteur moyenne, FSC esquive par l'extérieur en parant de la main arrière, gauche (photo 98. Notez l'armé du poing droit), puis passe en gung-bo en repoussant KKC de la même main gauche (photo 99). Il contre-attaque en coup de pointe du coude droit (photo 100 : notez la main gauche qui est venue en saisie pour maintenir allongé le bras de KKC), suivi de revers du même poing au visage (photo 101).

Photo 99

Photo 100



Photo 101

15) Mêmes attaque et esquive initiales que dans la séquence précédente. FSC rabat sa saisie et se rapproche tao-bo (photo 102. Notez l'armé de la main droite). Il conclut en barrant KKC de sa jambe droite allongée tout en abattant son tranchant de main droite, sans relâcher la saisie (photo 103).





Photo 102



Photo 103



Photo 104

16) Sur attaque haute de poing en poursuite FSC commence à parer par l'intérieur (photo 104). Puis il change de main pour maintenir de la main gauche, qui part en avant, tout en se rapprochant de KKC d'un pas glissé (photo 105. Notez l'armé de la main droite). Il conclut en frappant du tranchant de main droite à l'aine en accentuant le mouvement descendant jusqu'à descendre le genou gauche au sol.

Photo 105

Photo 106

17) Double attaque de poing au niveau moyen ou haut. FSC pare la première de l'intérieur du bras droit, en mouvement de l'extérieur vers l'intérieur (photo 107), ce qui lui permet d'intercepter la seconde en utilisant l'arrondi de son mouvement (photo 108). Il rabat le bras de KKC en achevant de tourner son bras droit de gauche à droite et vient aussitôt compléter à l'aide de la main gauche avec forte rotation du corps à droite et passage en ding-bo (photo 109). Il contre-attaque rapidement en pique de la main avant en passant gung-bo (photo 110. Notez l'action de la main droite qui fixe le poing de KKC).


Photo 107

Photo 108

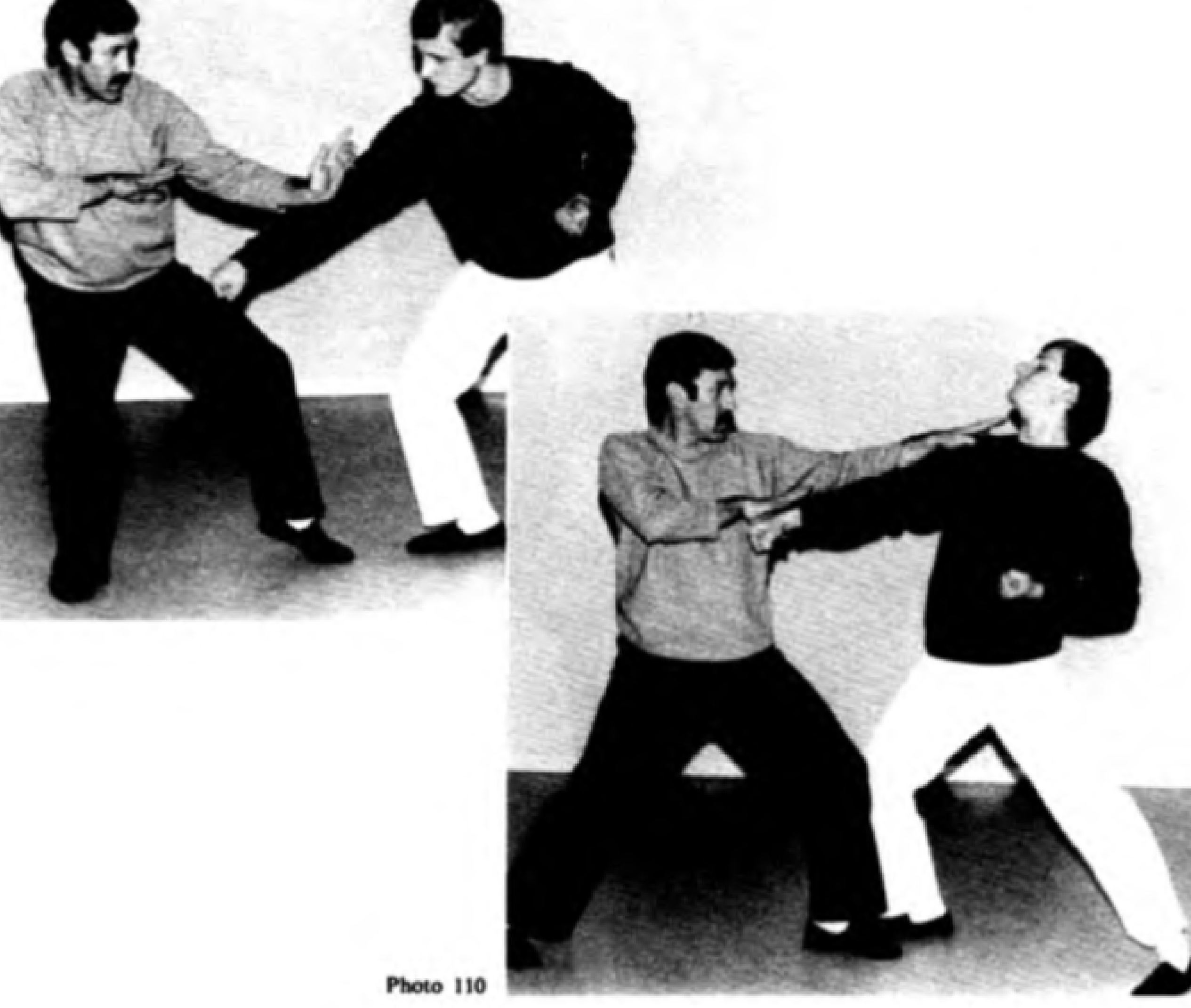

Photo 109

Photo 110



Photo 111

18) Attaque de poing latérale, en ma-bo parée en « sabre de main » par l'extérieur (photo 111). FSC saisit, entre du pied arrière pour ma-bo par l'extérieur de la position de KKC (photo 112) et contre par coup de pointe du coude en maintenant la saisie (photo 113).

Photo 112

Photo 113



Photo 114

19) Mêmes retrait et action initiales de défense que dans la séquence 7 (revoir la photo 72) mais FSC appuie d'entrée par un coup d'arrêt simultané du poing gauche (photo 114). Maintenant l'attitude, il lève le genou gauche en le passant en avant et en tournant à droite sur la jambe d'appui (photo 115). Il contre par coup de pied gauche en « croissant de lune », de l'extérieur vers l'intérieur, et main gauche en « bec de grue » (pour écarter le bras de KKC ou attaquer à la tête. Photo 116).

Photo 115

Photo 116



Photo 117

20) KKC attaque de la main droite, ici en « sabre », en avançant. FSC pare de la main droite en passant en gung-bo vers l'extérieur (photo 117). Il riposte par coup du pied droit en « croissant de lune », venant par l'extérieur (photo 118).



Photo 118


Photo 119

Après le premier impact (virtuel) à la tête, il laisse descendre sa jambe par-dessus le bras de KKC, ce qui le tire en avant (photo 119), et complète en revenant en sens contraire du même pied pour un fouetté à la tête (photo 120).


Photo 120



Photo 121



21) Sur attaque du poing en poursuite, parade en abattant les deux « marteaux de fer » sur le bras de KKC (photo 121. Notez la position tao-bo et la position décallée des poings). Riposte par coup de genou sous le coude, les deux mains ayant saisi (photo 122), puis coup de talon de la même jambe dans un mouvement descendant dans le genou de KKC (photo 123. Notez le mouvement pendulaire du buste de FSC vers l'extérieur). FSC peut aussi, après l'action initiale, frapper du talon gauche au corps (photos 124 et 125).



Photo 122



Photo 123



Photo 124

Photo 125

22) KKC attaque d'un coup de pied chassé du pied arrière. FSC pare de l'avant-bras droit, de l'extérieur vers l'intérieur, en esquivant largement (photo 127) et contre aussitôt à son tour par un chassé bas sur la jambe d'appui (photo 128. Notez l'action « dans le temps » : la contre-attaque doit arriver avant que KKC n'ait reposé sa jambe au sol). Il termine en repassant gung-bo dans le dos de KKC et le déséquilibre par une action du bras droit, coup de poing (photo 129) ou coup de coude (photo 130), ou les deux enchaînés, en maintenant le bras de KKC de sa main gauche.



Photo 126



Photo 127



Photo 128

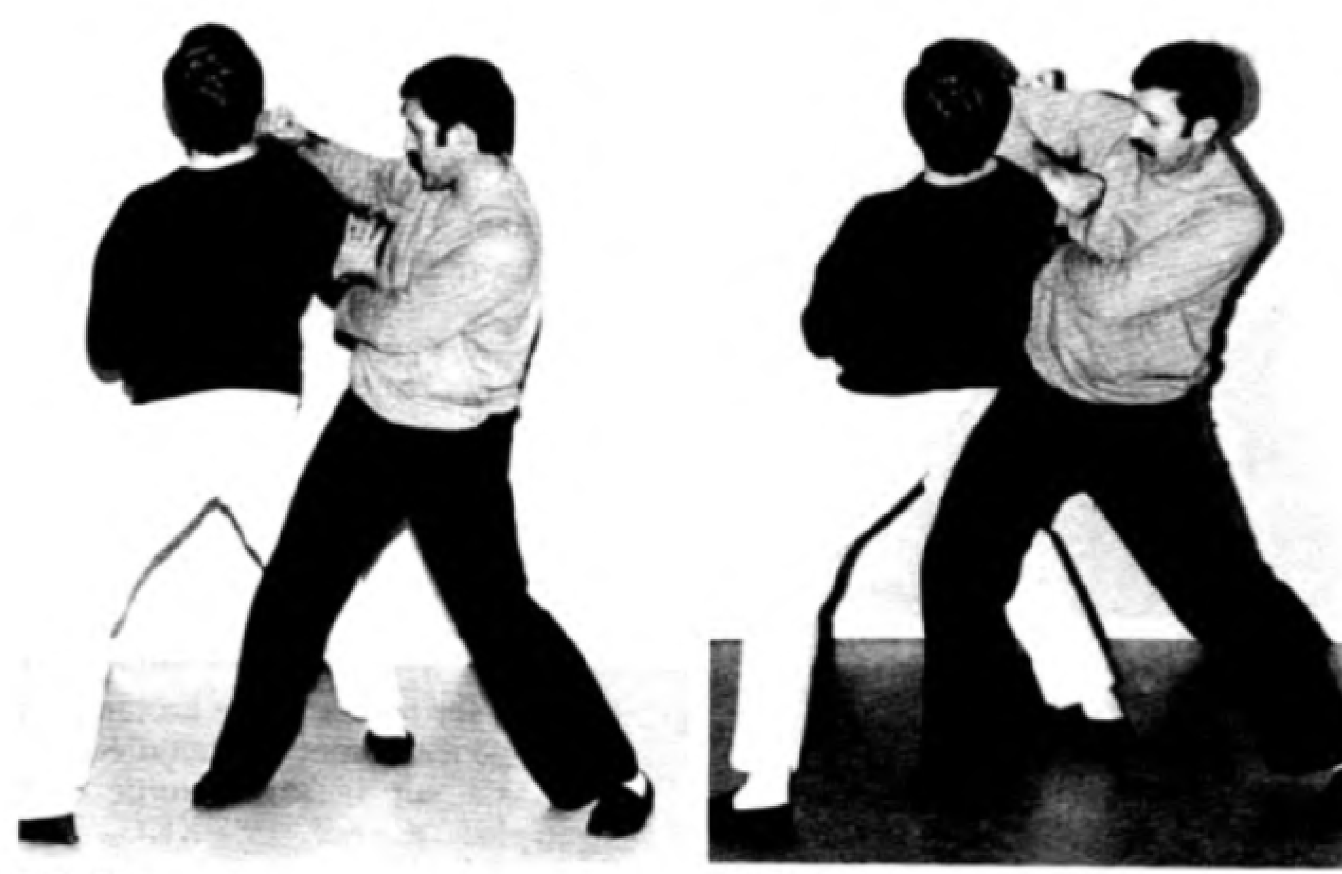


Photo 129

Photo 130

Photos 131 et 132 : deux attitudes en « vraie garde », à mi-distance (photo 131) ou en corps à corps, mains ouvertes (photo 132), permettant de tenter directement, par exemple, un bras retourné.



Photo 131



Photo 132

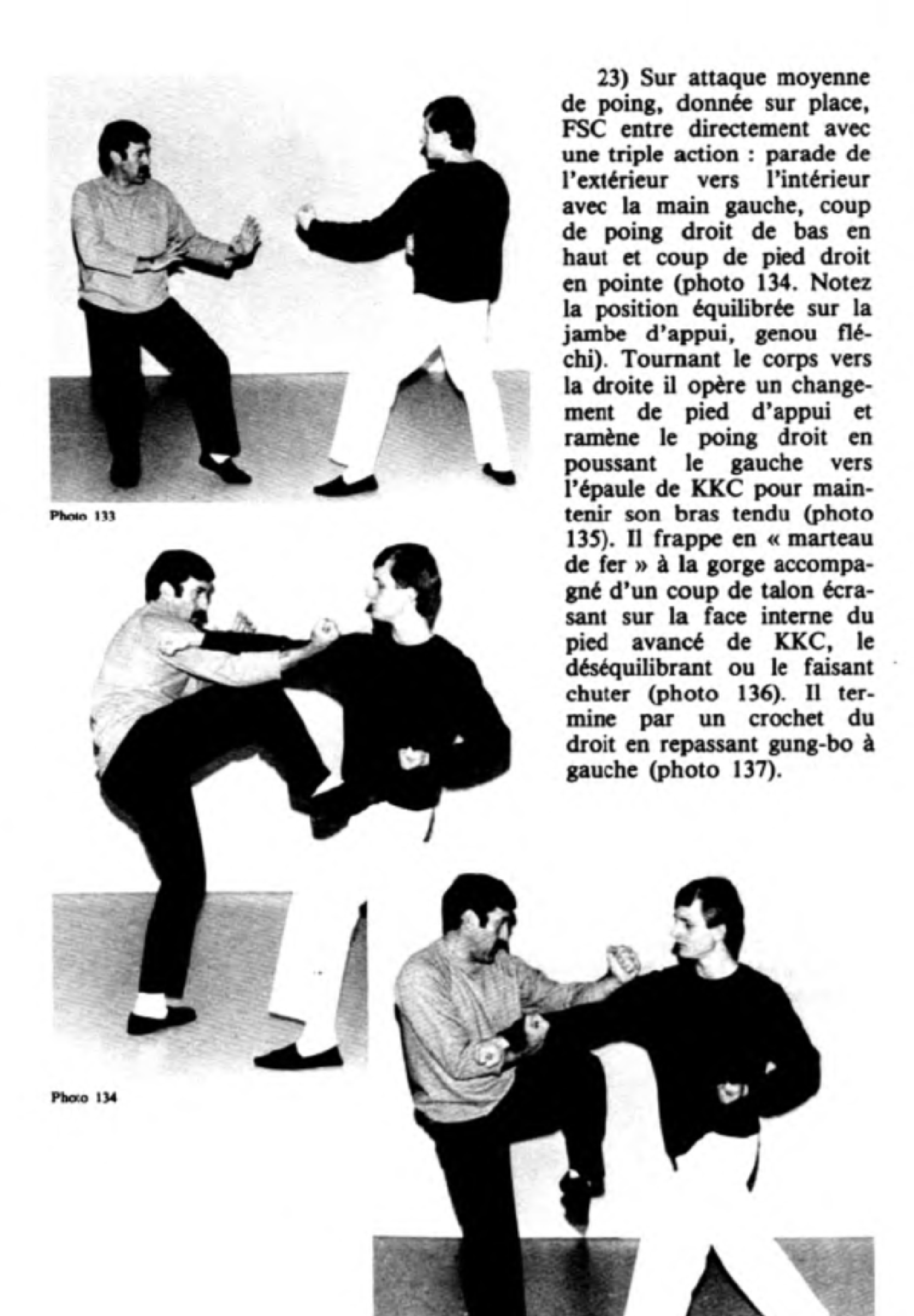


Photo 133

Photo 134

Photo 135

23) Sur attaque moyenne de poing, donnée sur place, FSC entre directement avec une triple action : parade de l'extérieur vers l'intérieur avec la main gauche, coup de poing droit de bas en haut et coup de pied droit en pointe (photo 134. Notez la position équilibrée sur la jambe d'appui, genou fléchi). Tournant le corps vers la droite il opère un changement de pied d'appui et ramène le poing droit en poussant le gauche vers l'épaule de KKC pour maintenir son bras tendu (photo 135). Il frappe en « marteau de fer » à la gorge accompagné d'un coup de talon écrasant sur la face interne du pied avancé de KKC, le déséquilibrant ou le faisant chuter (photo 136). Il termine par un crochet du droit en repassant gung-bo à gauche (photo 137).


Photo 136


Photo 137

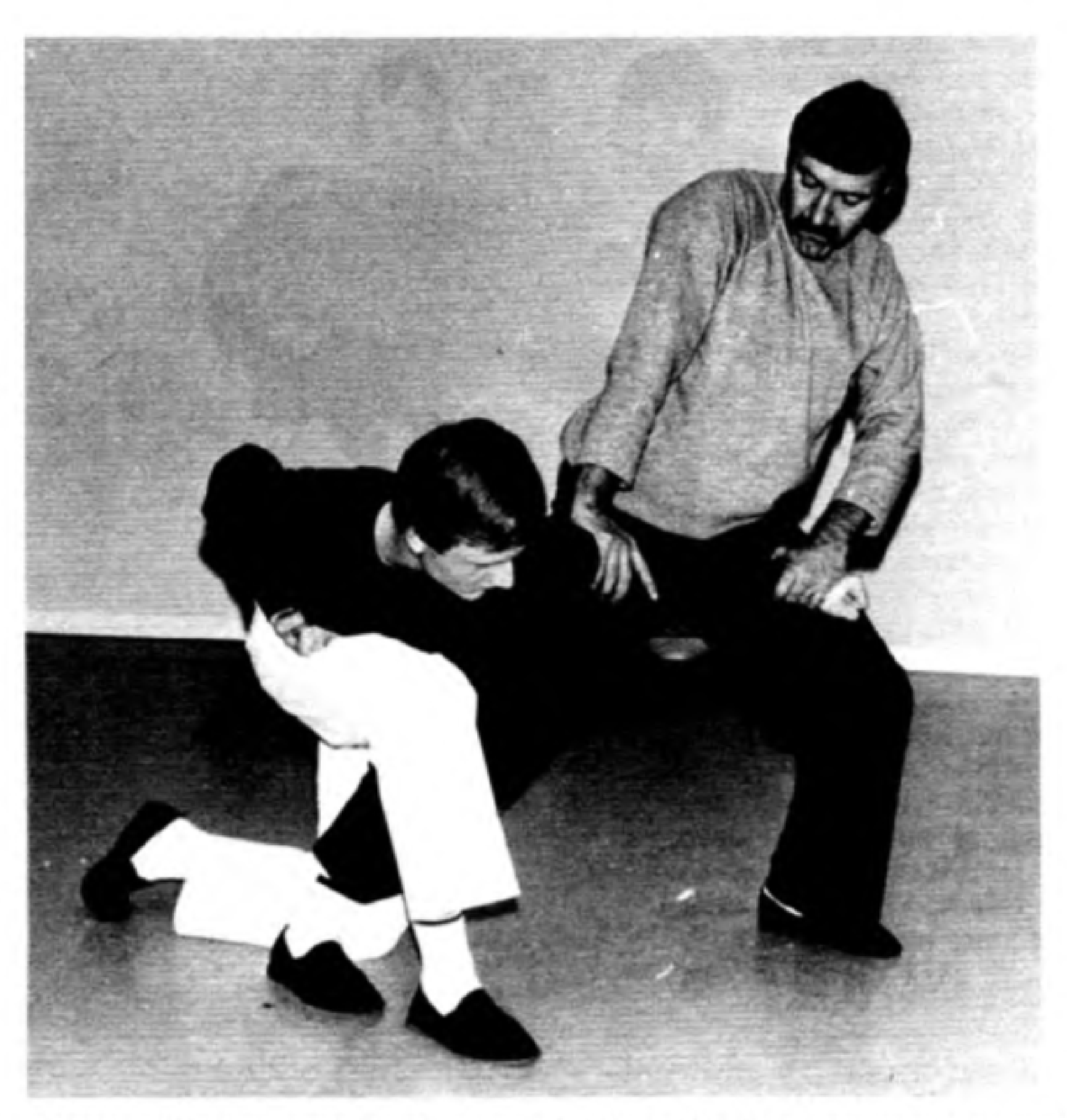


Photo 138 : un contrôle du bras de Kong Ke Che pouvant intervenir après l'action de la photo 67, page 110.

LA BOXE EN CERCLE

2



PRINCIPES

Le Kung-Fu enseigne de très nombreux canevas de combats conventionnels dont le but est de faire acquérir au pratiquant force dans les techniques, précision dans le geste, vitesse et opportunité dans l'exécution, coordination, etc. Ces canevas sont innombrables ; il y a dans certains d'entre eux des idées originales et intéressantes dont même un pratiquant d'un art martial voisin pourrait s'inspirer pour ses propres recherches. Ces études se font d'abord très lentement, puis de plus en plus vite, jusqu'à devenir de véritables ballets très démonstratifs ; mais toujours le mouvement est rigoureux et le contrôle est parfait.

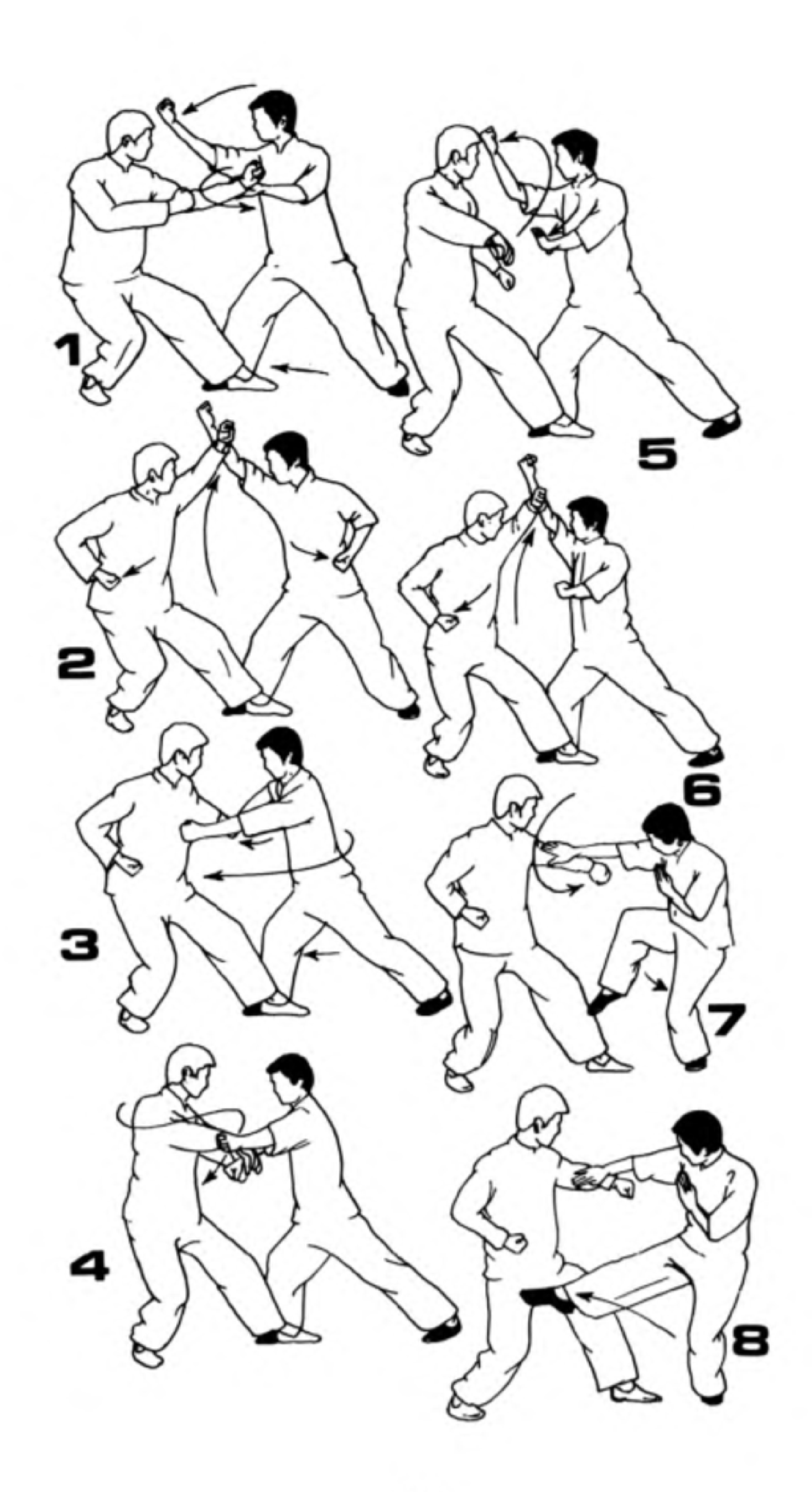
Le but n'étant pas de prouver sa supériorité sur le partenaire mais de progresser tous deux en accord parfait. *Une autre originalité dans ces séquences est qu'on laisse d'abord arriver une attaque (contrôlée), immobile dans l'attitude précédente, avant de réagir en fonction du nouvel impératif tandis que le partenaire entre lui-même alors dans une brève phase d'immobilité.* Cela permet de pousser chaque geste à fond et il n'y paraît d'ailleurs guère lorsque l'on regarde évoluer des experts.

A noter qu'il existe également des séquences identiques mais où l'on évolue avec des armes.

On parle de « boxe en cercle » (Wou Wan) puisque les déplacements sont courts et que l'on évolue souvent en cercle l'un autour de l'autre.



Photo 139


1
5
2
6
3
7
4
8

CHAPITRE I

10 EXERCICES ÉDUCATIFS

Avant de se lancer dans l'étude des séquences traditionnelles, mises au point par d'anciens sifu, et qui sont devenues les piliers de l'enseignement des styles classiques (quelques exemples sont présentés, en totalité ou en partie, dans le chapitre II), il est nécessaire de se familiariser avec le rythme de cette forme de travail avec partenaire. En effet, si ce dernier n'est pas scrupuleusement respecté, on glisse irrémédiablement vers les coups fourrés (techniques données par les deux partenaires en même temps), les temps d'arrêt par confusion technique, les phases d'accélération ou de décélération, les problèmes de distance, etc., le tout fort préjudiciable aux progrès que l'on peut espérer du travail de la « Boxe en Cercle » si on en comprend l'esprit.

Voici donc quelques exercices éducatifs, avec peu de déplacements, qui permettront d'aborder progressivement les principes de cette forme d'échange technique dans lequel il faut avant tout s'astreindre à débuter très lentement, à n'accélérer qu'au fur et à mesure de la maîtrise des mouvements, afin de ne jamais s'exposer à des ruptures de rythme en arrivant trop tôt ou trop tard par rapport au mouvement du partenaire. Chaque partenaire veillera à maintenir strictement son attitude jusqu'à la conclusion complète du mouvement de l'autre et n'enchaînera qu'après immobilité totale du vis-à-vis. Quelle que soit la vitesse d'exécution, l'essentiel est d'obtenir l'harmonie avec le mouvement du partenaire.

N.B. : On reprendra les descriptifs avec N (cheveux et chaussures noirs) et B (cheveux et chaussures blancs).

A) 1 — N attaque en gung-bo par l'extérieur avec saisie à gauche et revers de poing haut du droit.

2 — B pare en blocage haut, à gauche. N et B tirent les poings arrières à la hanche.

3 — N écarte la parade en mouvement circulaire du haut en bas et vers l'extérieur, du bras droit, et contre par coup de poing gauche au corps.

4 — B écarte l'attaque en parade circulaire de l'intérieur vers l'extérieur, de son bras droit.

5 — N nouvelle attaque en revers droit à la tête, avec protection de la main gauche à la poitrine.

6 — B refait le temps 2.

7 — N écarte la parade de la main droite au coude, en mouvement de l'intérieur vers l'extérieur et recule le corps, levant le genou avant.

8 — N contre de cette position par coup du tranchant du pied avant.

N.B. : Dans toute cette série, B conserve la position ding-bo et N la position gung-bo sauf à la fin.

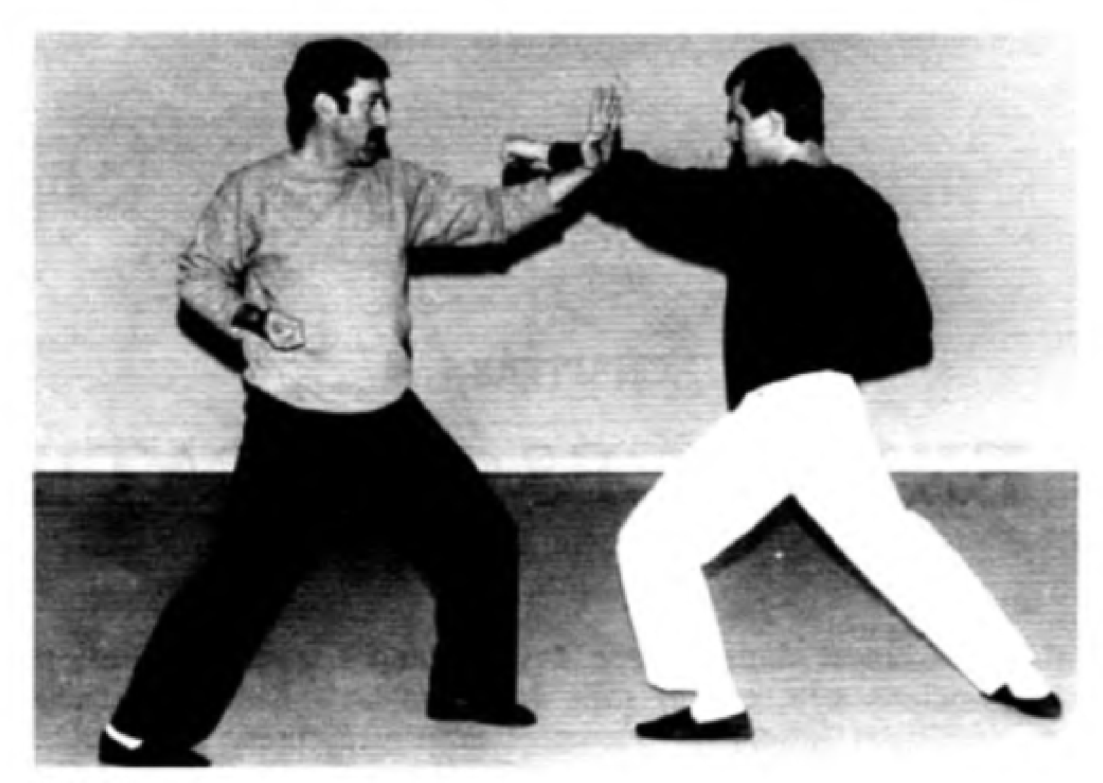


Photo 140

B) B (à droite) attaque en coup de poing direct, en avançant à gauche. N (à gauche) pare par l'extérieur, du tranchant de main gauche, en gung-bo (photo 140). N contre-attaque par un revers de poing circulaire du droit et un crochetage du pied droit au talon avant de B (photo 141. Notez la saisie de la main gauche).



Photo 141



Photo 142

Photo 142 : B pare le revers de poing à l'aide de sa main droite, venant circulairement de l'extérieur vers l'intérieur.

Photo 143 : N lâche le poignet de B et rabat son bras droit à l'aide de sa main gauche tandis qu'il arme le poing droit en arrière.

Photo 144 : tout en maintenant et en accentuant la poussée de sa main gauche (il passe en gung-bo) N termine par un revers du poing droit. L'action conjuguée de ses mains droite et gauche provoque une clé d'épaule pour B.


Photo 143



Photo 144

C) B et N sont tous deux en position gung-bo et restent sur place.

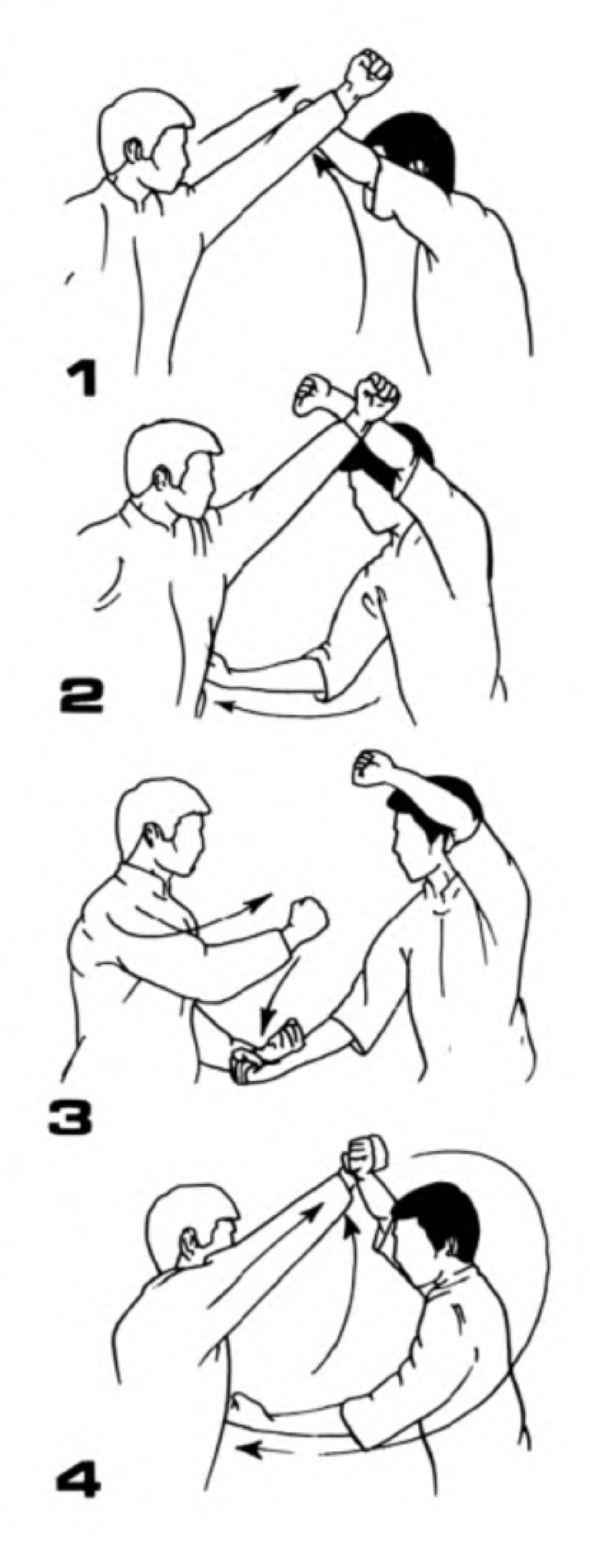
1a — B attaque haut du poing gauche.

1b — N pare, de bas en haut, du bras gauche.

2 — N contre en crochet du poing droit au corps.

3 — B pare en revers de poing gauche, de haut en bas, en contrant simultanément du poing droit en direction du visage.

4 — N intervertit son attitude sur place avec une rotation du tronc vers la droite : il pare haut de l'avant-bras droit et frappe en crochet du poing gauche.



D) Page suivante.

1a — B attaque du poing gauche en avançant.

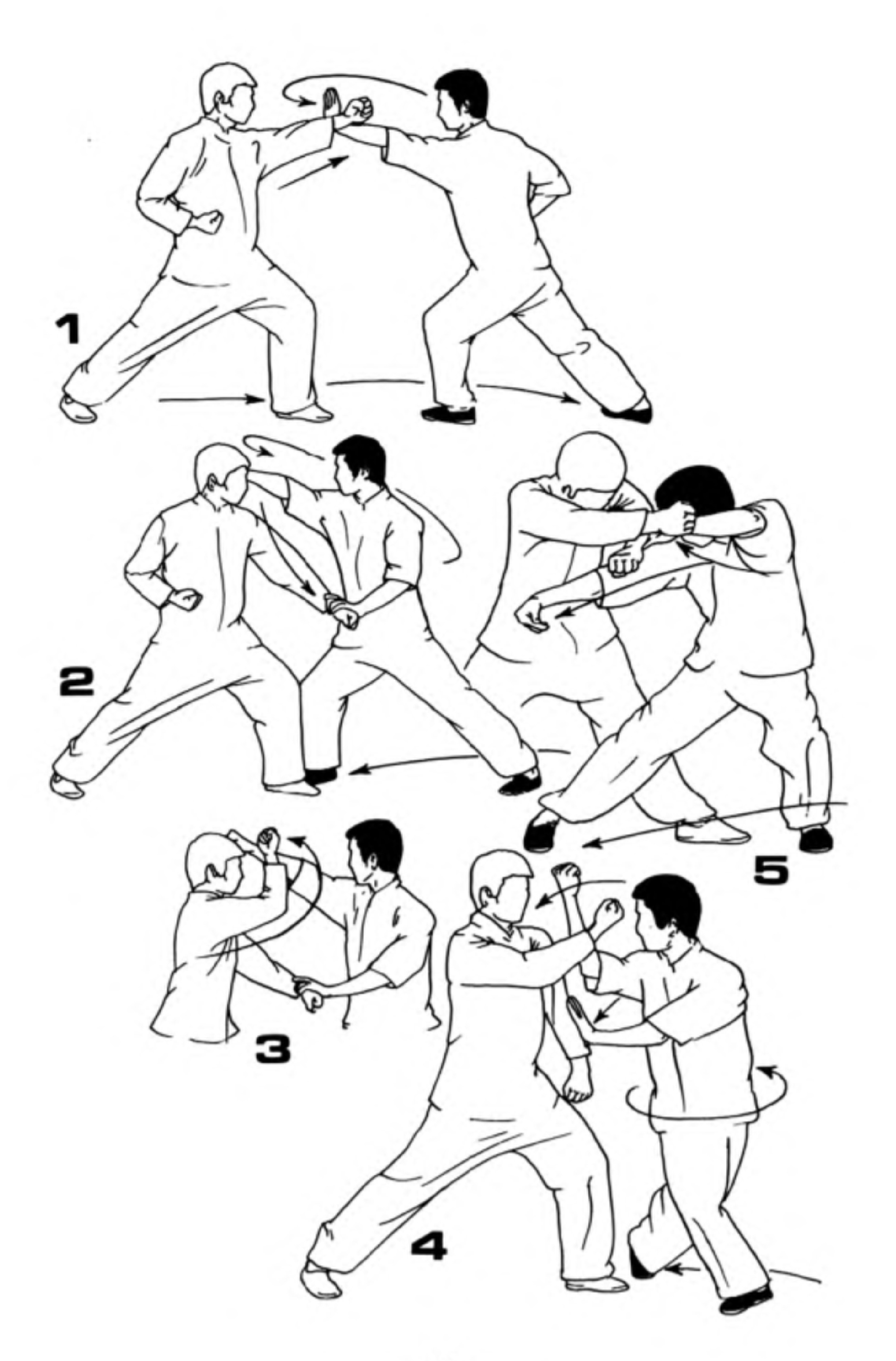
1b — N recule et pare par l'extérieur, du tranchant de la main gauche.

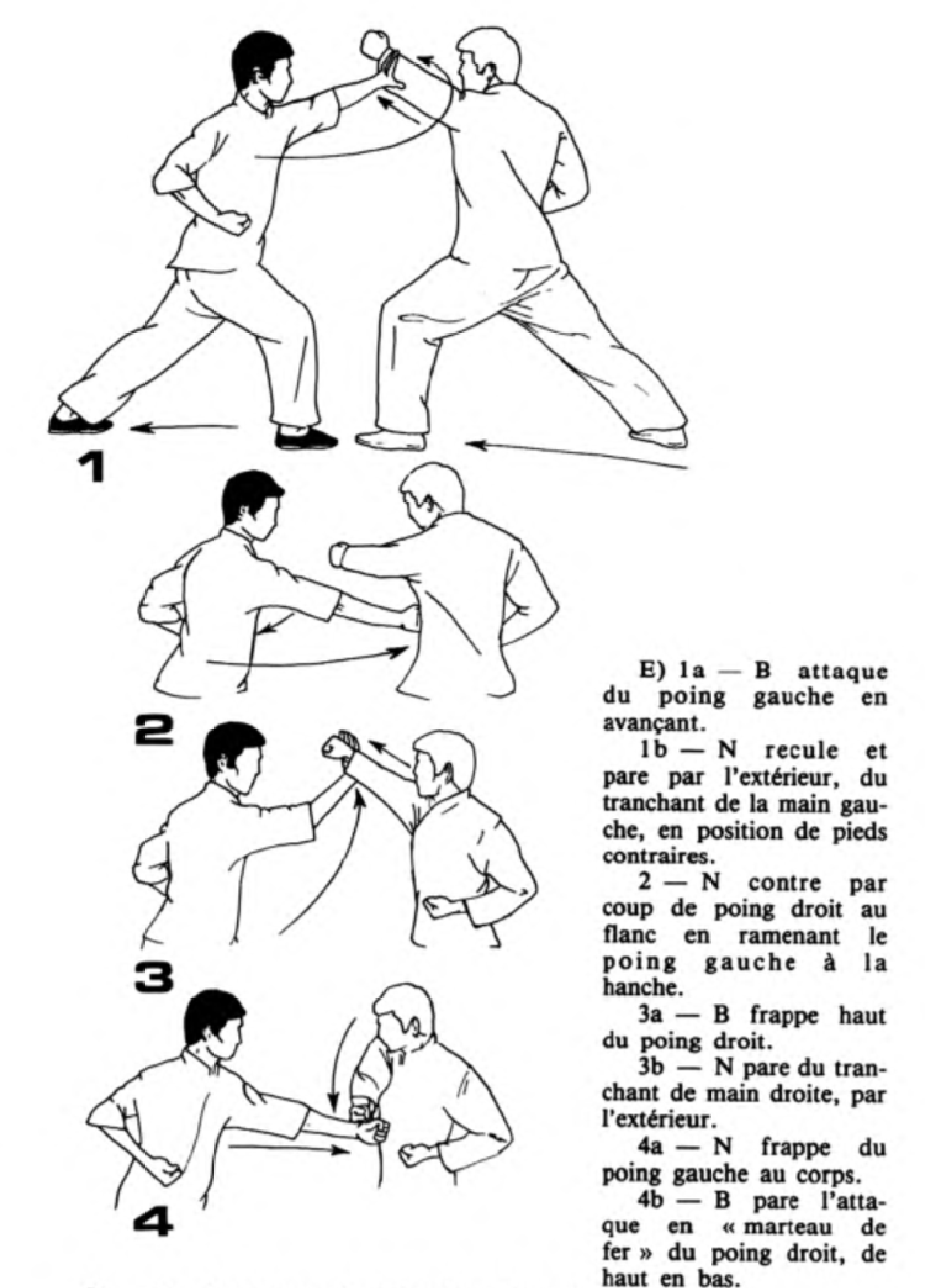
2 — N saisit le poignet adverse et tire vers le bas en contrant d'un « marteau de pouce » circulaire droit à la tempe.

3 — B pare de l'avant-bras droit, de l'extérieur vers l'intérieur.

4 — N s'approche de B en tao-bo, avec une rotation du corps, contrôle de la main gauche et pare de la main droite.

5 — N conclut en barrant B de sa jambe droite tendue et en frappant du poignet droit. Notez l'action de sa main gauche qui vient saisir et tirer le poignet droit de B. Revoir aussi la photo 64 pour une variante.


1
2
5
3
4



E) 1a — B attaque du poing gauche en avançant.

1b — N recule et pare par l'extérieur, du tranchant de la main gauche, en position de pieds contraires.

2 — N contre par coup de poing droit au flanc en ramenant le poing gauche à la hanche.

3a — B frappe haut du poing droit.

3b — N pare du tranchant de main droite, par l'extérieur.

4a — N frappe du poing gauche au corps.

4b — B pare l'attaque en « marteau de fer » du poing droit, de haut en bas.

5a — B suit en coup de poing haut du gauche.

5b — N pare de bas en haut, de la main gauche.

6 — N conclut en frappant en coup de poing latéral, du droit, avec une rotation du corps le faisant passer en ma-bo (photo 145).

N.B. : Après la prise d'attitude initiale (1) l'ensemble des échanges se fait sur place.

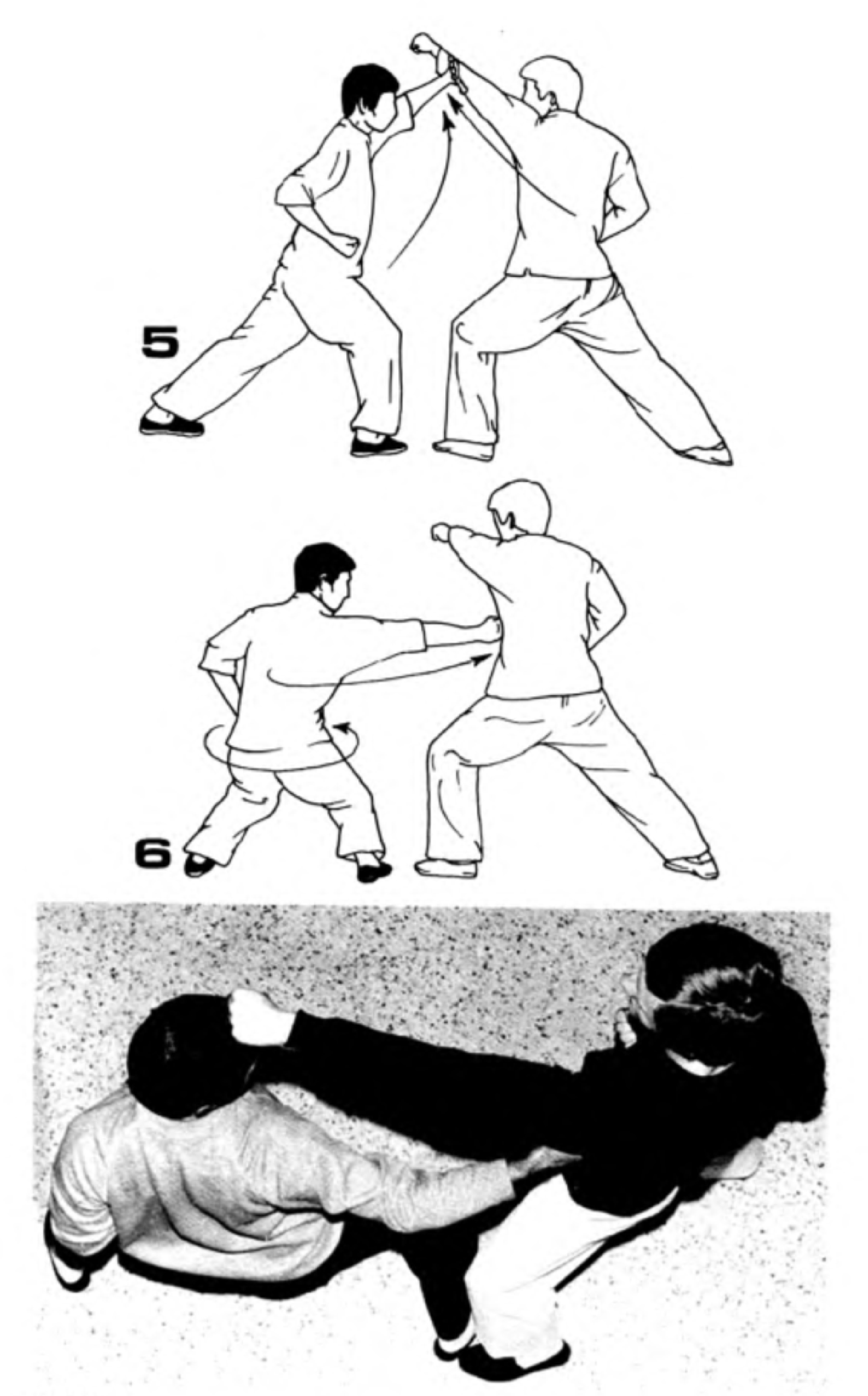


Photo 145

F) 1 — B et N sont en garde ding-bo, même jambe en avant.

2 — B attaque haut du poing en avançant et N pare en levant de la main gauche avec le pivot du corps le faisant passer en tao-bo.

3 — N entre vers B de la jambe droite, pour ding-bo, avec coup de poing droit au visage, de bas en haut, sans modifier la prise de la main gauche.

4 — B pare le coup de haut en bas, de la pointe de son coude gauche.

5a — B contre-attaque d'un coup de poing droit au visage.

5b — N pare en relevant de son avant-bras droit, tandis qu'il place sa main gauche en protection devant la poitrine (photo 146).

6 — N conclut par une inversion de sa position ding-bo, sur place, une saisie de sa main droite et un coup de poing gauche par l'intérieur du bras tendu de B (photo 147).



4

5

6



Photo 146



Photo 147

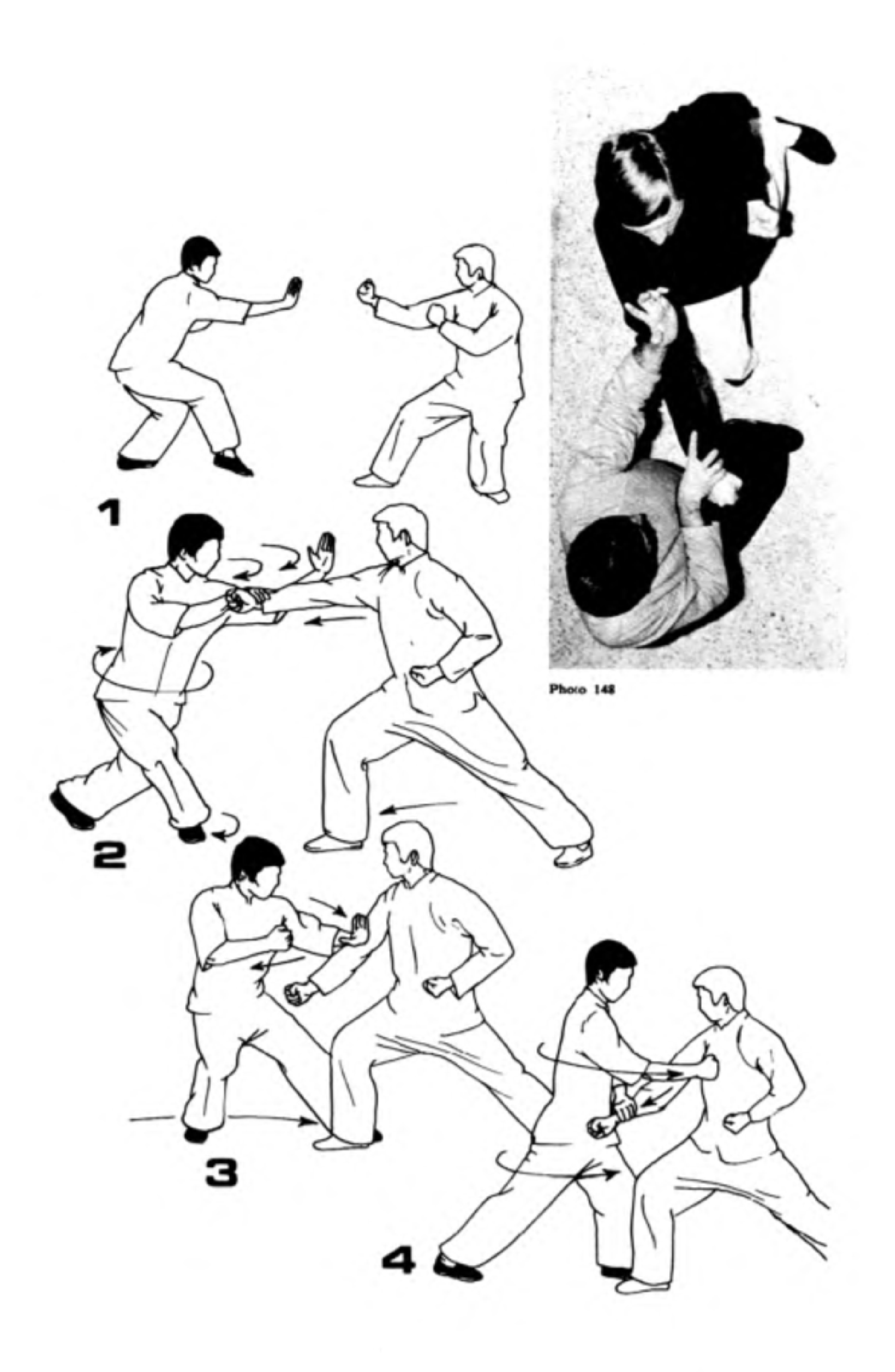
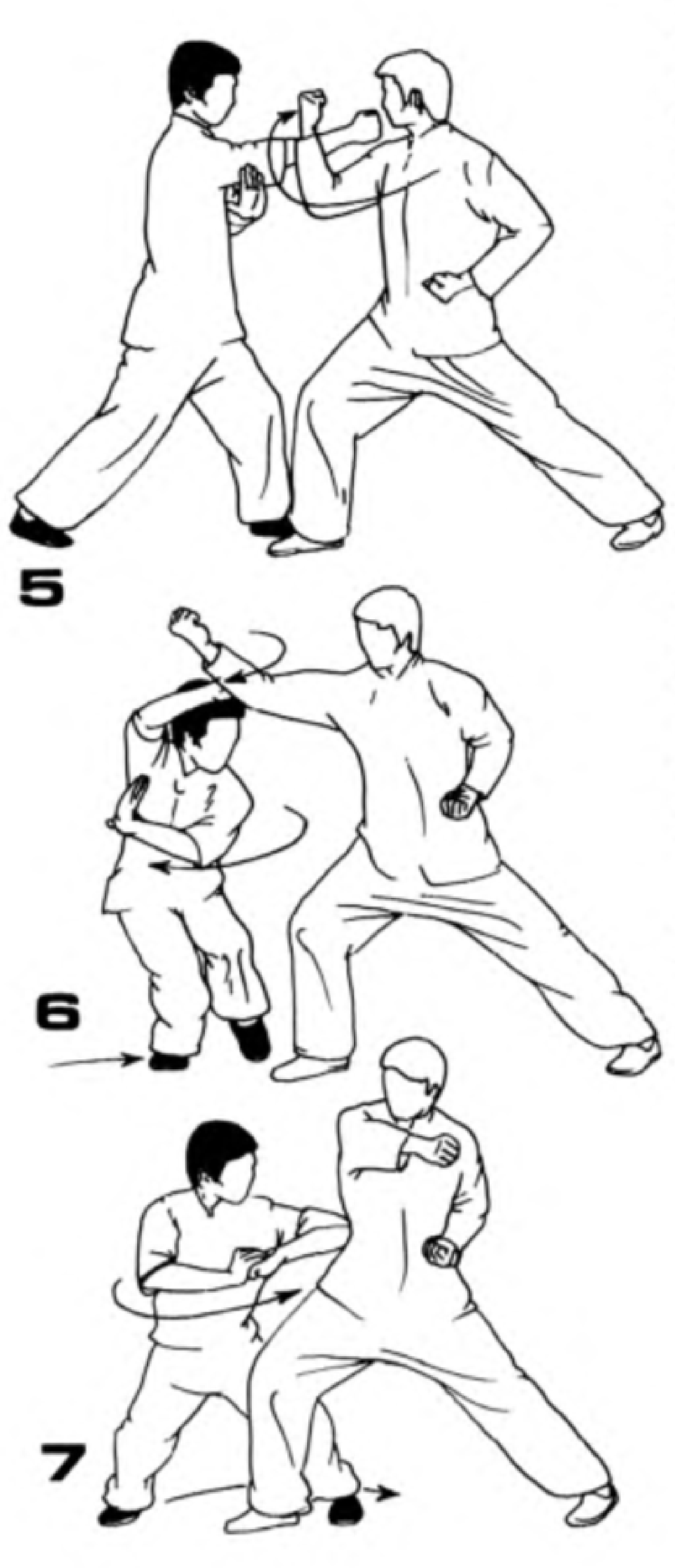


Photo 148



G) 1 — B et N sont en garde ding-bo, même jambe en avant.

2 — B attaque du poing avant au corps. N pare en retirant un peu le pied avant pour pivoter vers la droite et passer en tao-bo. Il pare dans ce mouvement des deux mains de l'extérieur vers l'intérieur, main gauche en avant (photo 148).

3 — N entre du pied gauche et repousse le bras de B vers le bas à l'aide de sa main gauche, en tirant le poing droit à sa hanche.

4 — N passe en gung-bo, saisie de la main gauche le poignet de B et frappe du poing droit au corps.

5 — B relève son avant-bras droit, prenant le coude comme point fixe, et, s'arrachant de la prise, écarte le coup adverse.

6 — N revient saisir de sa main droite et, se baissant, rapproche le pied droit du gauche, tout en armant sa main gauche.

7 — N conclut en passant ma-bo derrière B et en frappant de la pointe du coude gauche au flanc.

H) 1a — B attaque du poing gauche en avançant.

1b — N recule et pare par l'extérieur en un double mouvement du poing droit et de la main gauche, en position ding-bo.

2 — N passe en gung-bo, saisit le poignet de B pour tirer en avant, et frappe en revers du poing droit à la tête.

3 — B pare de bas en haut, en relevant son avant-bras gauche tandis que N ramène son poing gauche à la hanche.

4a — B frappe du poing droit au corps.

4b — N pare de l'avant-bras droit en l'écartant vers son extérieur.

5 — N contre-attaque d'un coup de poing gauche au visage.

6 — B pare en relevant le coup, de son bras gauche.

7 — N écarte de sa main gauche et ramène le poing droit à la hanche.

8 — N attaque en « marteau de fer » circulaire droit, à la tempe.

9 — B pare comme au temps 6 tandis que les deux partenaires tirent les poings arrière à la hanche.

10 — N revient en avant de sa main gauche pour écarter vers le bas le bras gauche de B.

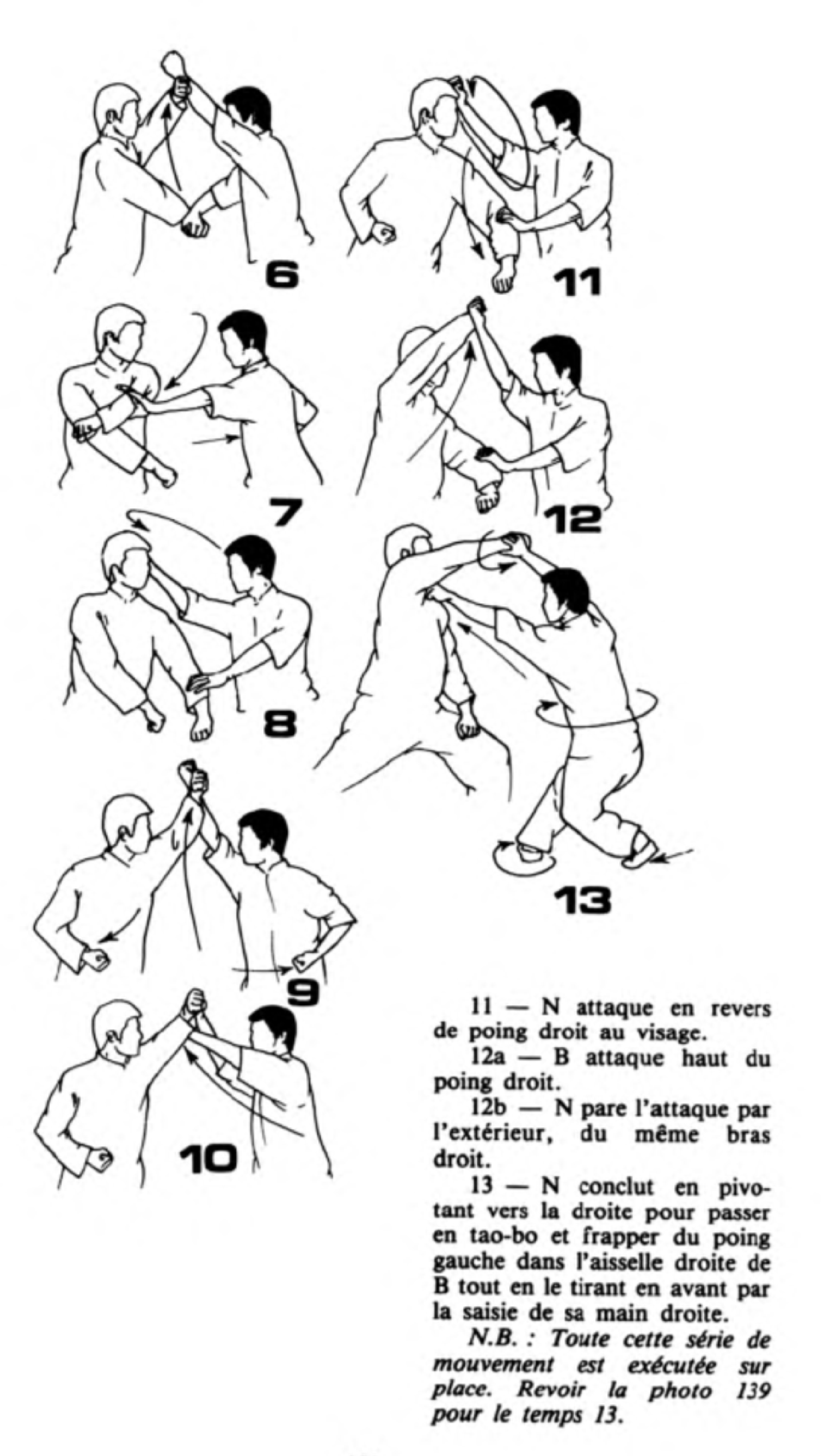
1

2

3

4

5



11 — N attaque en revers de poing droit au visage.

12a — B attaque haut du poing droit.

12b — N pare l'attaque par l'extérieur, du même bras droit.

13 — N conclut en pivotant vers la droite pour passer en tao-bo et frapper du poing gauche dans l'aisselle droite de B tout en le tirant en avant par la saisie de sa main droite.

N.B. : Toute cette série de mouvement est exécutée sur place. Revoir la photo 139 pour le temps 13.

I) 1a — B attaque du poing droit en avançant.

1b — N se recule en position ding-bo et pare de la main gauche, par l'extérieur, tout en armant sa main droite.

2 — N frappe d'un revers de poing droit au visage en passant gung-bo et en écartant le bras de B vers le bas.

3 — B pare en relevant son bras gauche.

4 — N rabat, de sa main droite, le poing gauche de B sur sa propre épaule droite tout en écartant vers l'intérieur le bras de celui-ci.

5 — N conclut d'un coup de pointe du pied droit au ventre, en maintenant l'attitude du haut du corps (photos 149 et 150).



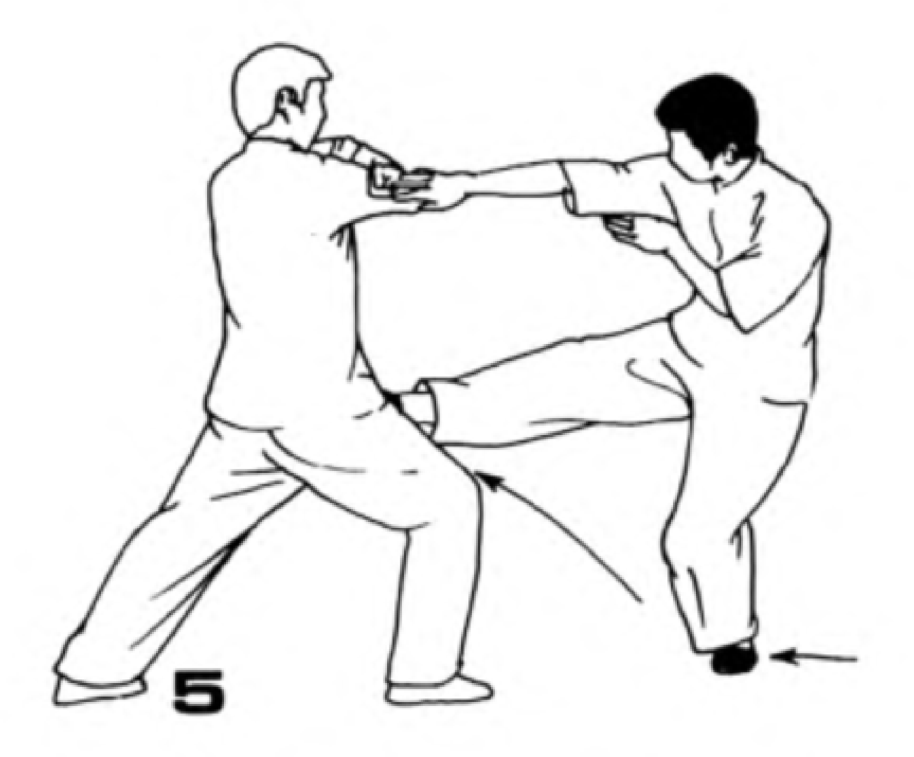




Photo 149



Photo 150





J) B et N sont face à face, pieds joints, poings aux hanches.

1 — B avance le pied droit en gung-bo en frappant simultanément des « marteaux de pouce » en direction des tempes de N.

2 — N réagit en se baissant, en levant le genou droit et en parant des deux avant-bras lancés de bas en haut.

3a — N frappe en coup de pointe du pied droit en retirant ses poings aux hanches.

3b — B ramène le genou avant, tourne à gauche et pare de son bras gauche, poing droit revenu à la hanche.

4 — B revient en avant avec une attaque moyenne du poing tandis que N recule sa jambe droite.

5 — N saisit le poignet de B et frappe du poing droit à la tête.

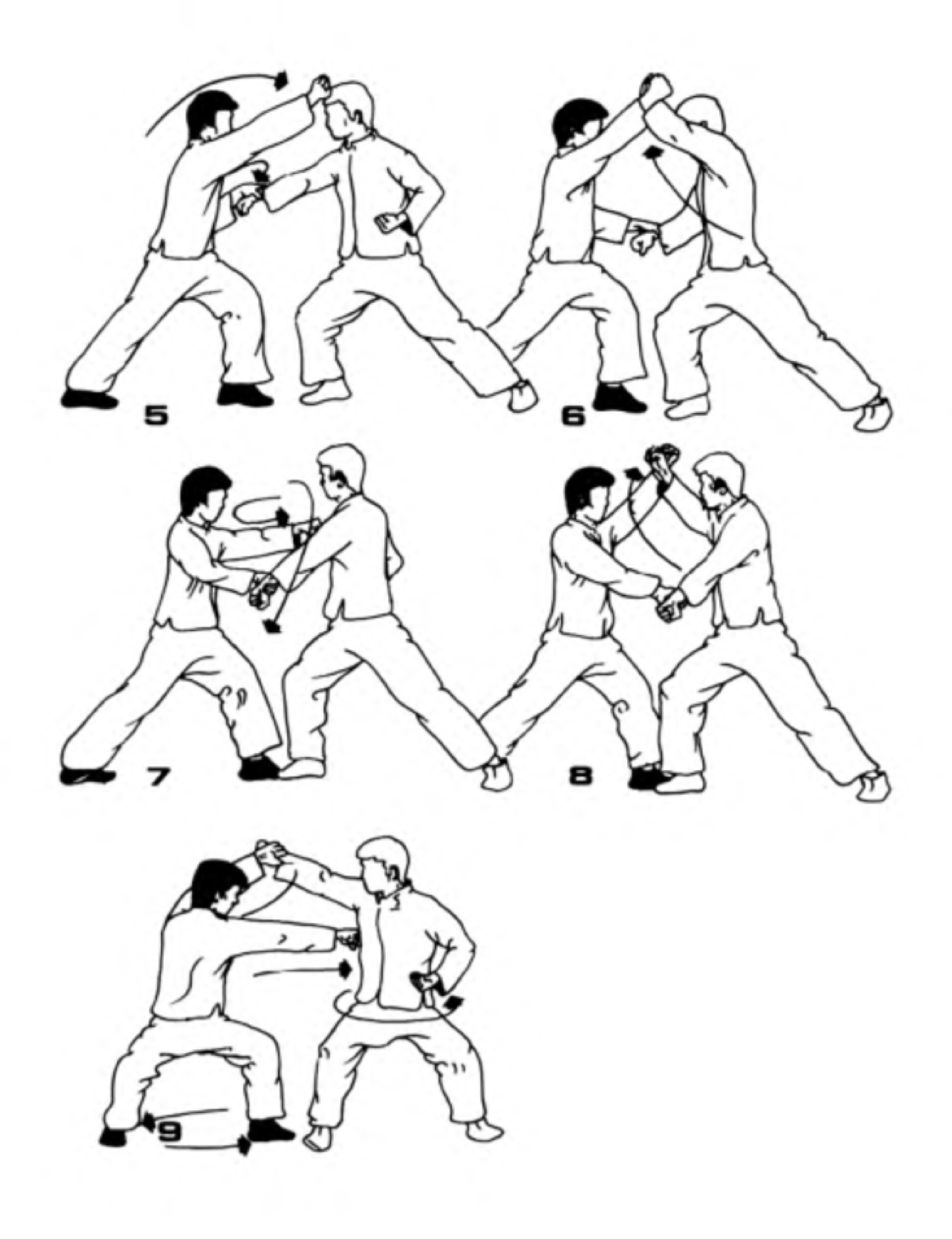
6 — B pare en levant le bras gauche.

7 — N dévie le bras gauche de B en l'amenant de l'intérieur vers l'extérieur et le bas tandis que, lâchant sa saisie, il frappe du poing gauche.

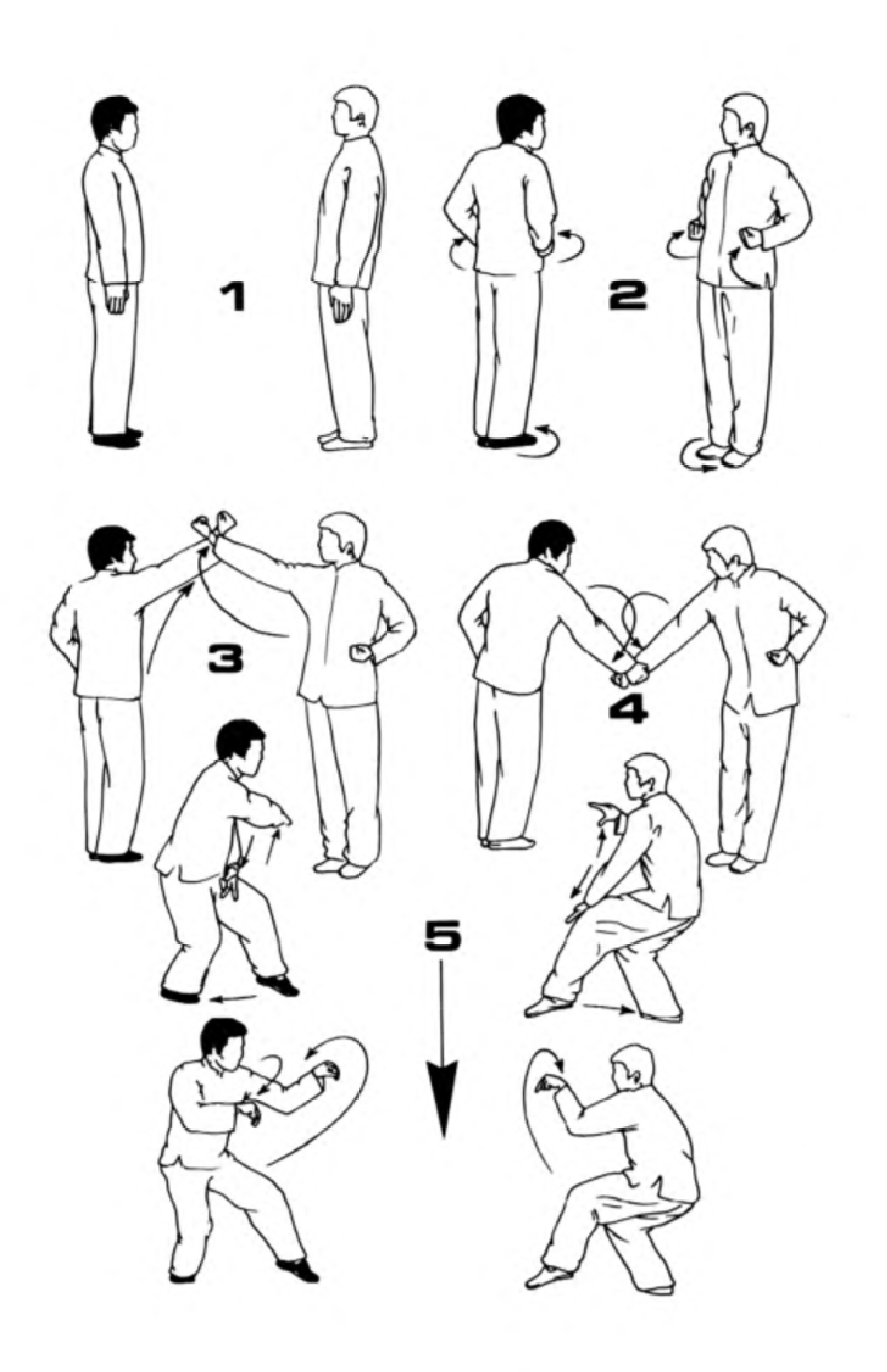
8 — B pare en levant le bras droit.

9 — N opère une inversion de position sur place qui l'amène à frapper en coup de poing latéral droit, en ma-bo, tout en tirant le poing droit de B à l'aide de sa main gauche. B se recule également en tournant le corps vers l'arrière-gauche pour passer en ma-bo.





Ces 10 éducatifs sont en fait des débuts de séquences classiques (parfois des extraits d'applications de Tao traditionnels) beaucoup plus longues et complexes. Pour l'étude de base il est nécessaire de fractionner même ces séries courtes. On en retirera d'ailleurs également de nombreuses idées pour le travail en schémas plus simples (une seule attaque et une seule défense-contre attaque). Ces échanges ne révèlent tous leurs secrets qu'après une très longue pratique et de nombreuses mises au point et recherche.


1
2
3
4
5

CHAPITRE 2

5 SÉQUENCES

La dernière partie de ce manuel présente cinq séquences complètes de « Boxe en cercle ». Il faut les étudier avec la volonté d'exécuter chaque technique avec la précision et l'exactitude d'une technique de Tao. Plus que jamais les remarques et conseils donnés au début de cette partie sont importants.

— La première séquence est représentative de l'école Tang Lang.

— La deuxième séquence présente cinq manières de frapper du poing et est inspirée du Hsing I.

— La troisième séquence est l'enseignement du Nian Shou Chuan.

— La quatrième série provient de l'enseignement du sifu Sin Moun Ho (64 premiers temps).

— La quatrième séquence est un Tao de base de l'école Shaolin du Nord.

N.B. : On reprendra le descriptif par N (noir) et B (blanc).

PREMIÈRE SÉQUENCE

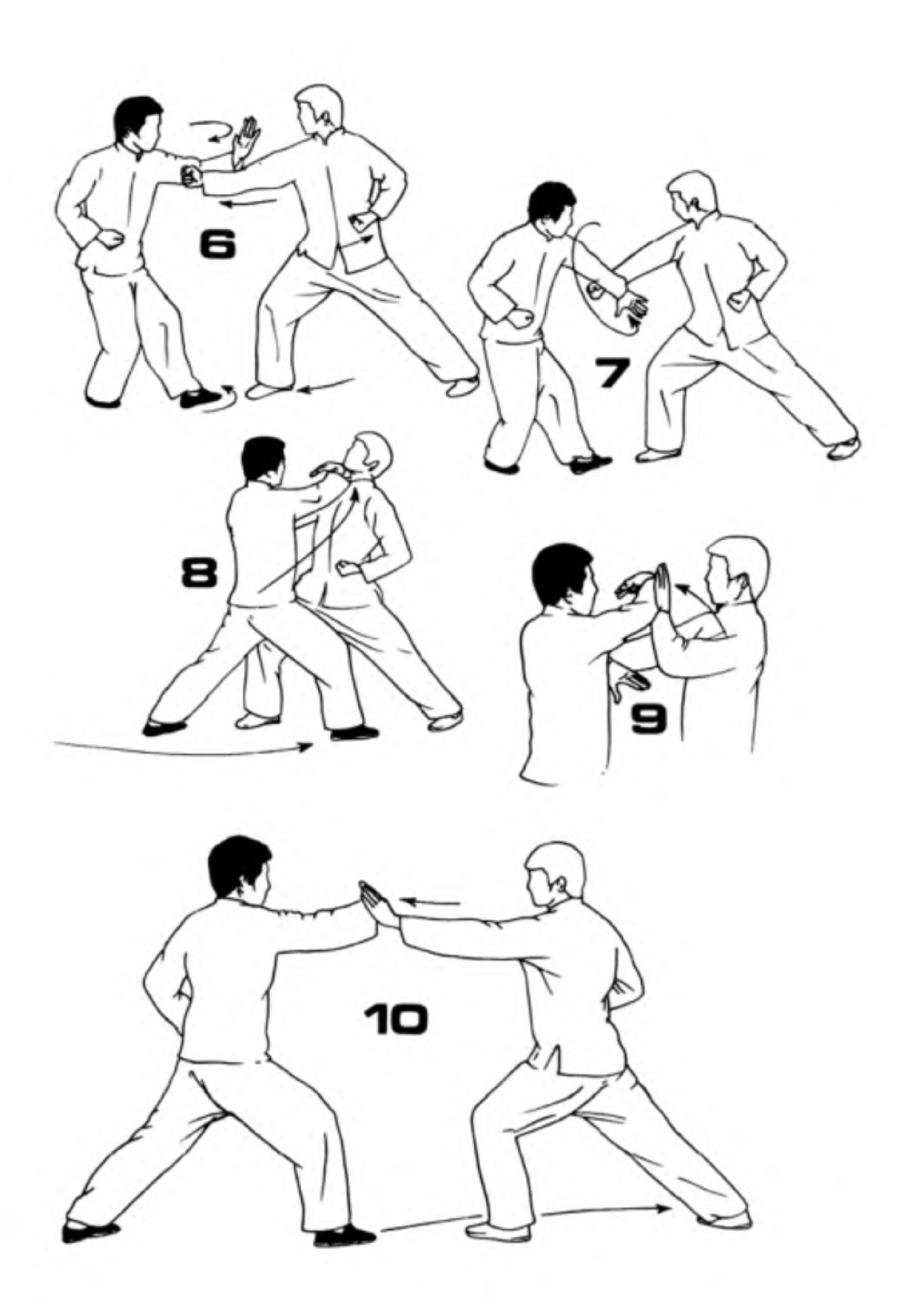
1 — N et B sont face à face, pieds joints, les bras ballants.

2 — Tournant d'un huitième de tour chacun vers leur gauche, sans se quitter des yeux, ils tirent les poings aux hanches.

3 — Ils lancent leurs poings droits l'un vers l'autre et prennent contact du tranchant intérieur de leurs avant-bras au niveau des poignets (mouvements de l'intérieur vers l'extérieur. Notez la distance entre N et B).

4 — N et B ramènent leurs poignets vers le bas, en un bref mouvement circulaire et symétrique dans le sens de rotation des aiguilles d'une montre. Les bras restent tendus et les poignets ne perdent jamais le contact.

5 — Chacun recule son pied droit et, passant en position ding-bo, adopte la position de garde classique du style Tang Lang (Mante Religieuse), pied et poignet gauches en avant, poignet droit au niveau du plexus. Les mains sont en « bec de grue », doigts vers le bas. Ici se terminent les attitudes préliminaires.


6
7
8
9
10

6 — B attaque du poing droit, au niveau moyen, en avançant largement du pied droit.

7 — N pivote du pied gauche vers l'extérieur et annule l'attaque par une parade balayée de son avant-bras gauche qui dévie en mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur ; pendant qu'il ramène le poing à la hanche.

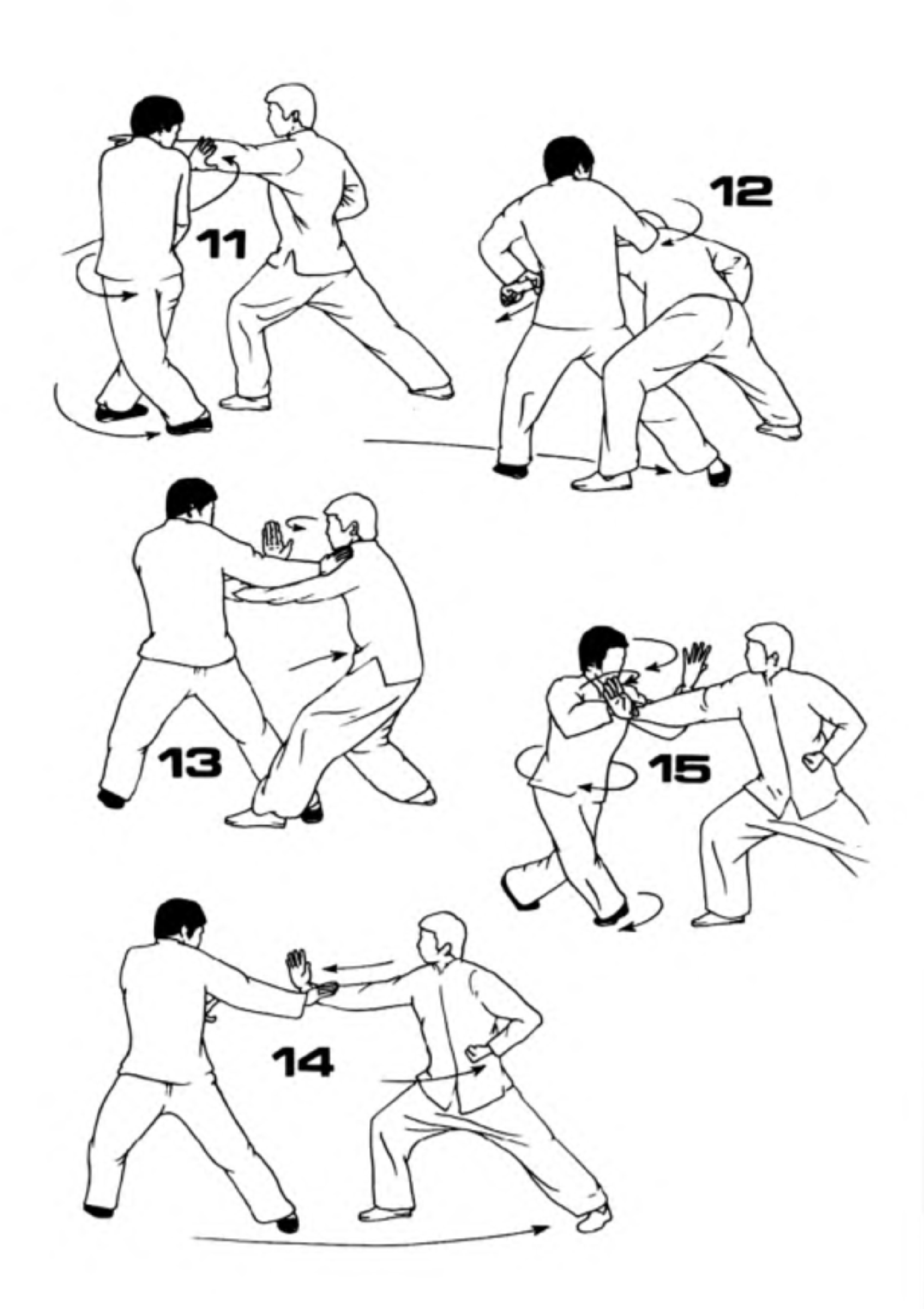
8 — N avance du pied droit et, en gung-bo, maintenant la position de son bras gauche, attaque du poignet droit fléchi à la gorge.

9 — Sur place, B repousse l'avant-bras de N à l'aide de sa paume gauche, doigts vers le haut. Son bras droit est resté dans l'attitude précédente.

10 — B se dégage en prenant appui sur sa main gauche pour se repousser en arrière : il recule le pied droit et, en gung-bo, tire le poing droit à sa hanche. Sur place, N fait de même, en un mouvement bien synchronisé avec celui de B.



Photo 151 : temps 15 de la séquence (explication au verso).


11
12
13
15
14

11 — N croise son pied gauche derrière lui et écarte le bras de B à l'aide de sa main gauche (photos 152 et 153). Notez la rotation du corps pour sortir de la ligne d'attaque.

12 — N barre de sa jambe droite allongée, saisit le poignet de B à l'aide de sa main gauche et tire en avant en complétant le déséquilibre par une poussée vers le sol de sa main droite à l'épaule (photo 154. Revoir également les photos 61, 64, 102, 103 et 138 où est reproduit le même style d'entrée sur l'attaque par l'extérieur).

13 — B se redresse en passant en ding-bo pour se dégager vers l'arrière. Il s'aide de la main droite qui écarte le coude droit de N.

14 — B achève de se dégager en reculant le pied gauche et en tirant le poing gauche à la hanche. Il se retrouve en gung-bo. L'attitude de N n'a pas changé.

15 — N pivote largement vers la droite et en tao-bo, pare des deux mains par l'extérieur (avec saisie de la main droite. Photo 151. Ce type d'esquive revient fréquemment en Kung-Fu. Voir également sur la séquence en page 148 et photo 121).



Photo 152



Photo 153

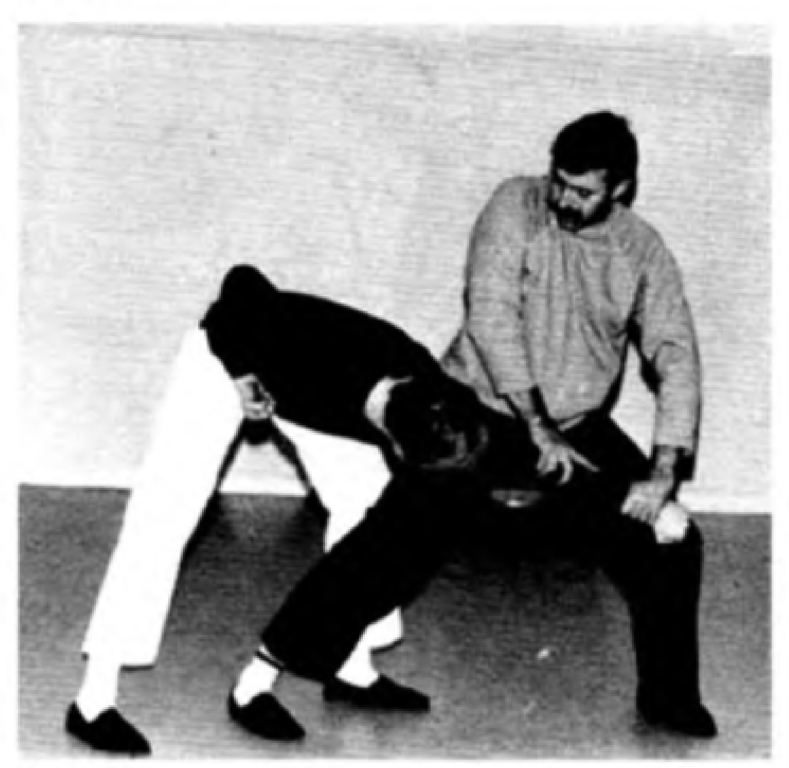
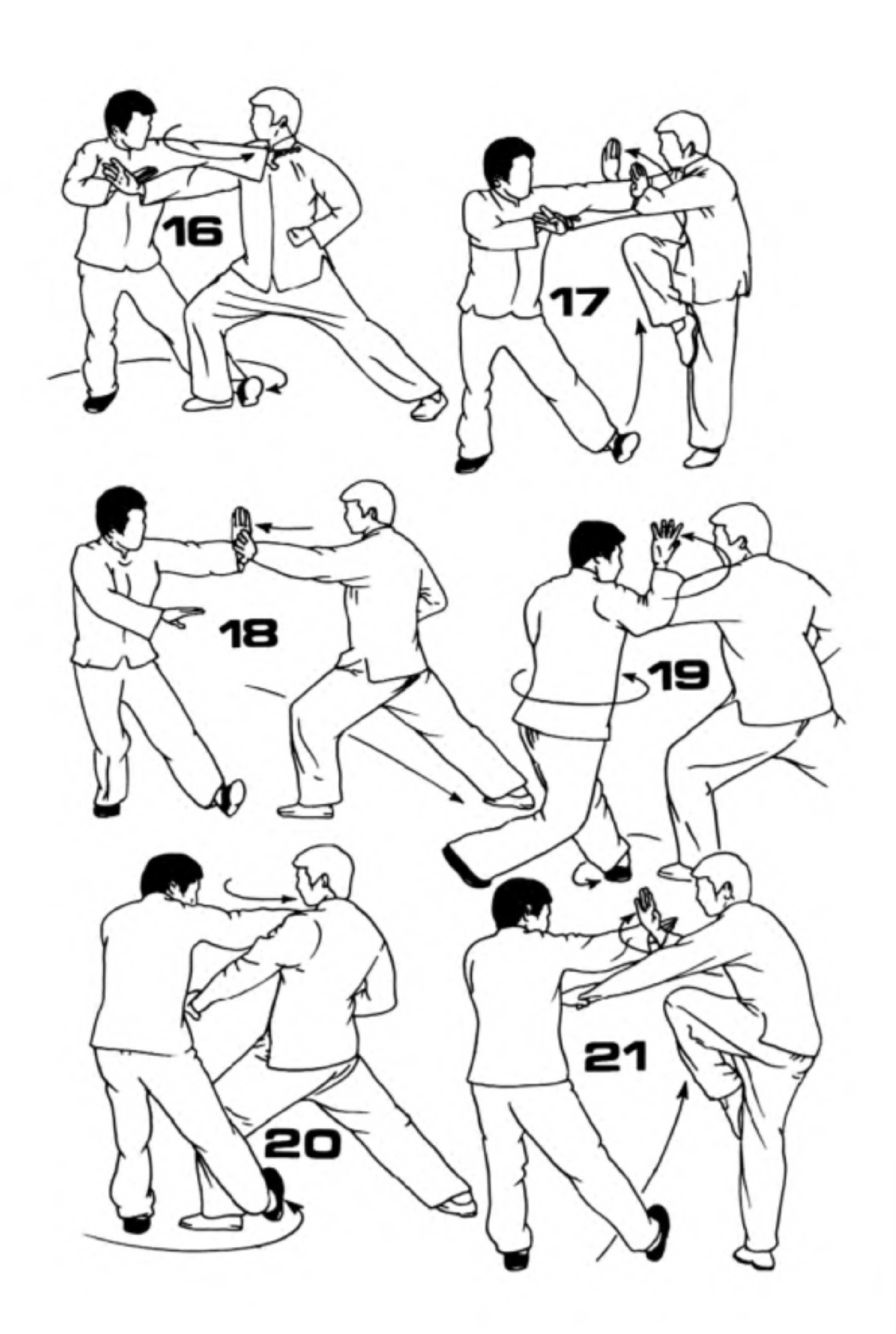


Photo 154


16
17
18
19
20
21

16 — N entre de son pied gauche en crochetage derrière le talon avant de B, poids du corps sur son pied droit et attaque en « sabre de main » gauche à la gorge (revoir également cette action sur la photo 73).

17 — Sa main droite toujours prise, B rapproche son pied gauche du droit et lève le genou droit. Il passe simultanément, de bas en haut, le tranchant de sa main droite entre le bras gauche de N et son propre bras droit.

18 — B se dégage en prenant appui sur sa main gauche pour se repousser en arrière : comme au temps 10, il recule le pied droit et, en gung-bo, tire le poing droit à sa hanche.

19 — Symétrique du temps 15.

20 — Symétrique du temps 16.

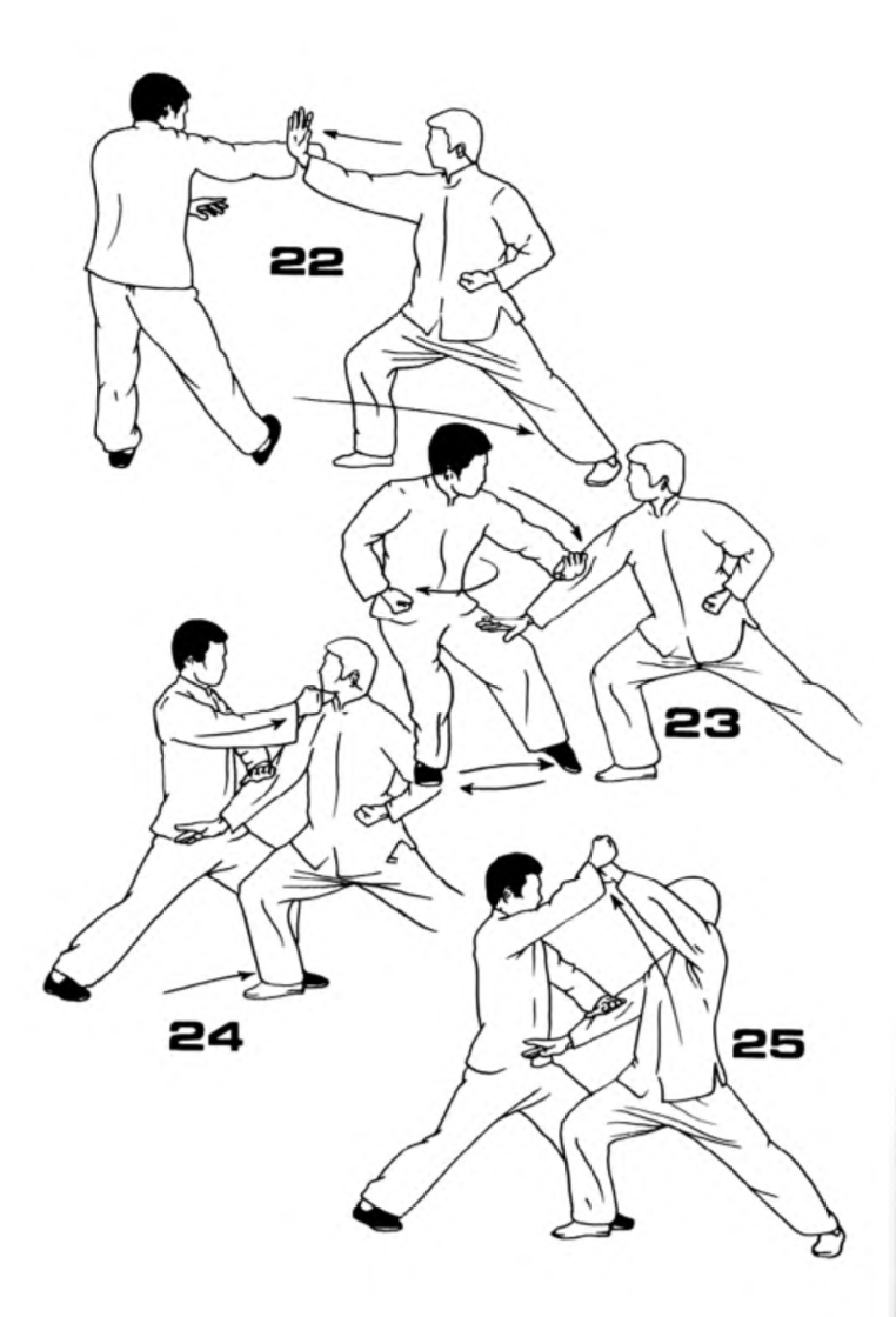
21 — Symétrique du temps 17 (photo 155 et photo 156, pour vue de la technique sous l'angle opposé).



Photo 155



Photo 156


22
23
24
25

22 — Symétrique du temps 18.

23 — N opère une inversion de position sur place. Il se retrouve en ding-bo, jambe gauche en avant, pour repousser vers le bas le bras droit de B à l'aide de la paume droite. Notez l'importante rotation du corps de N de gauche à droite.

24 — N passe en gung-bo, jambe gauche à l'extérieur de la jambe avancée de B et, sans relâcher la pression de sa main gauche porte un coup de poing vertical droit au visage, en position de pieds contraire (photo 157).

25 — B pare l'attaque de sa main gauche, en levant de bas en haut.

26 — N retire la main droite et remonte la gauche pour lever le bras gauche de B.

27 — N ramène un peu le pied gauche et tourne vers la gauche pour s'accroupir en tao-bo. Simultanément, il saisit de la main gauche le poignet gauche de B et le tire en avant, tout en s'aidant du « marteau de fer » droit au niveau du triceps de l'adversaire (photo 158). B est obligé de suivre et, tournant vers la droite, descend également vers le sol.

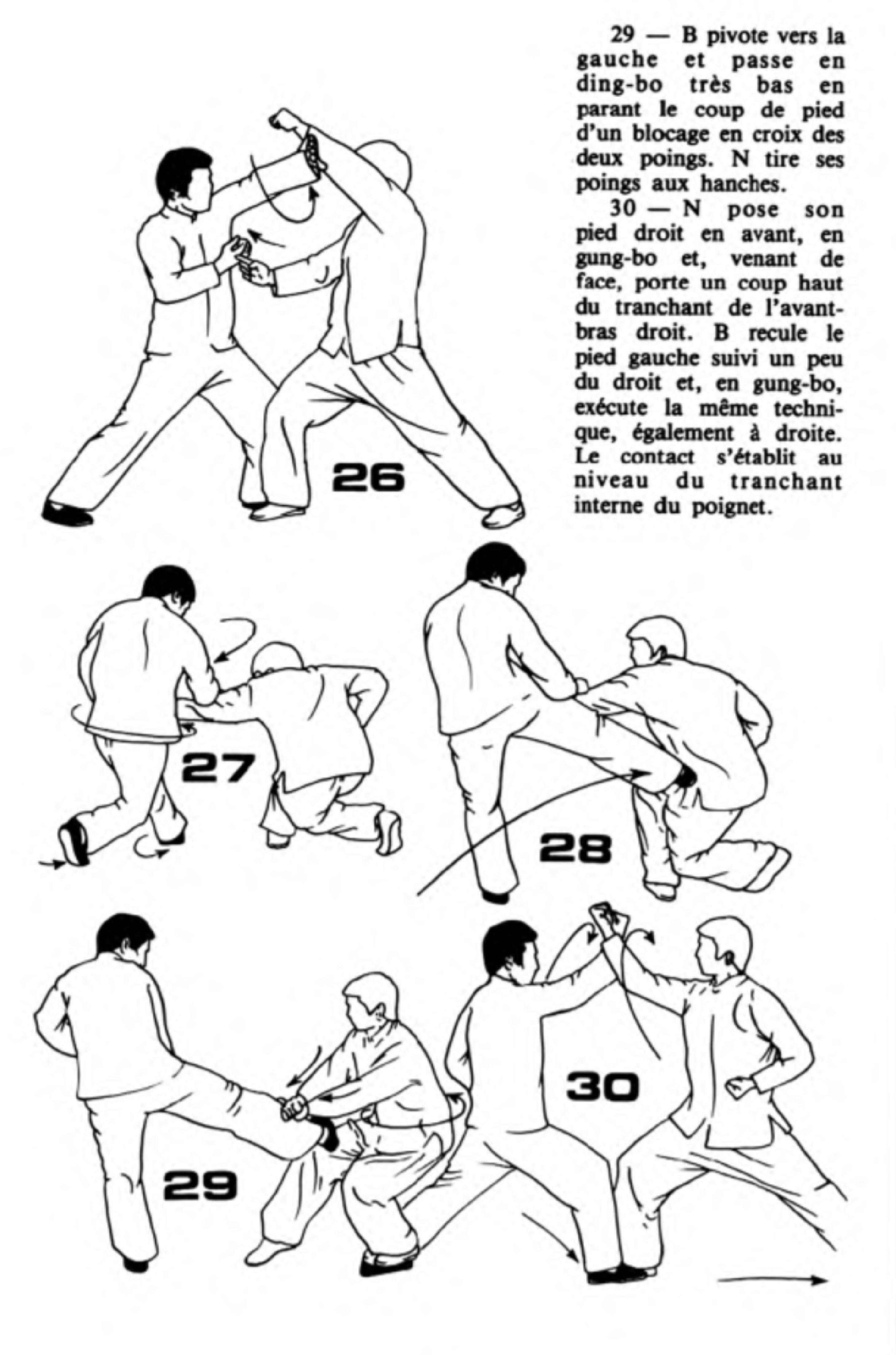
28 — Resserrant sa double saisie, N porte un coup de talon de haut en bas dans l'aine de B (photo 159).

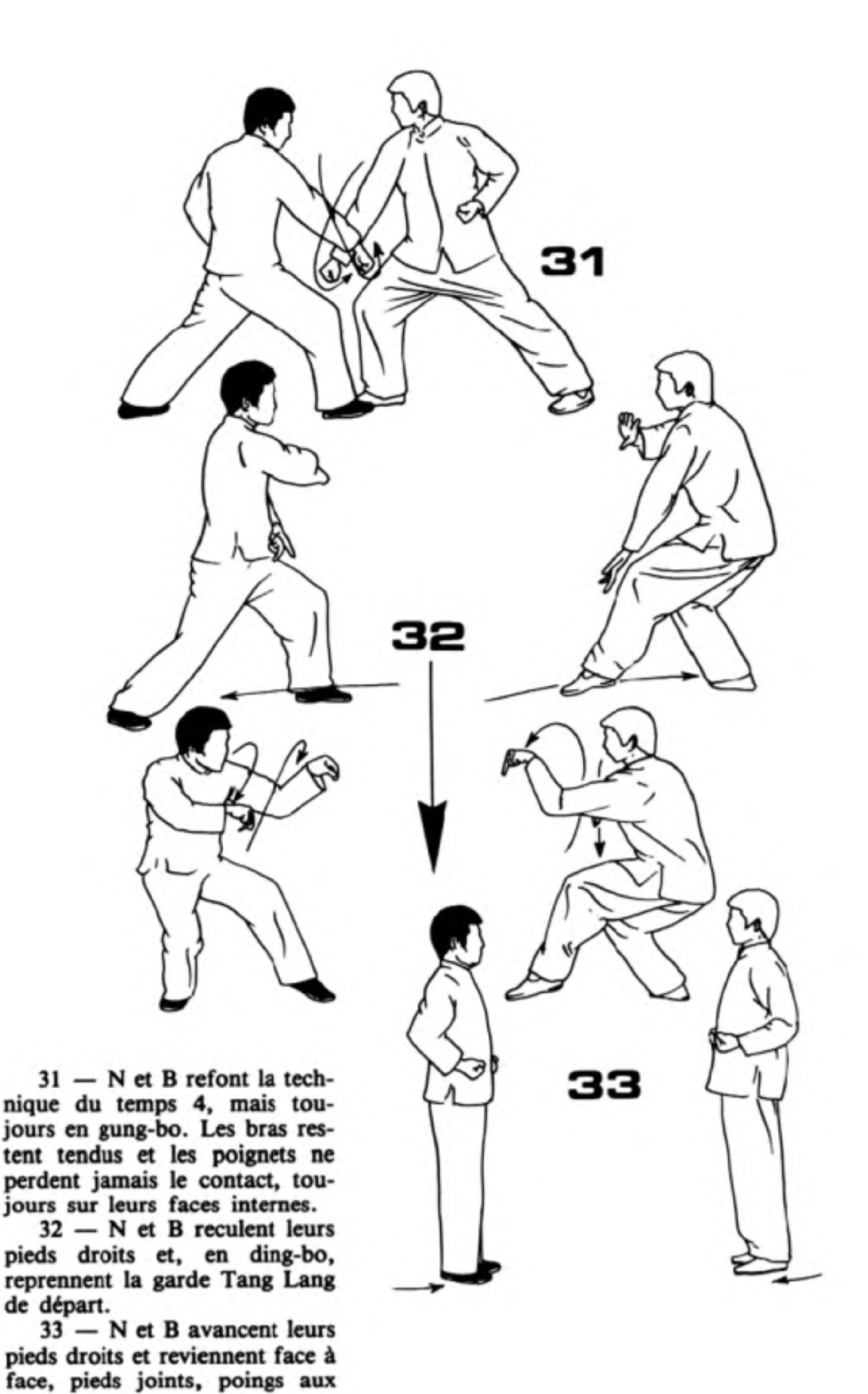


Photo 157

29 — B pivote vers la gauche et passe en ding-bo très bas en parant le coup de pied d'un blocage en croix des deux poings. N tire ses poings aux hanches.

30 — N pose son pied droit en avant, en gung-bo et, venant de face, porte un coup haut du tranchant de l'avant-bras droit. B recule le pied gauche suivi un peu du droit et, en gung-bo, exécute la même technique, également à droite. Le contact s'établit au niveau du tranchant interne du poignet.





31 — N et B refont la technique du temps 4, mais toujours en gung-bo. Les bras restent tendus et les poignets ne perdent jamais le contact, toujours sur leurs faces internes.

32 — N et B reculent leurs pieds droits et, en ding-bo, reprennent la garde Tang Lang de départ.

33 — N et B avancent leurs pieds droits et reviennent face à face, pieds joints, poings aux hanches.

Photos 158 et 159 : Les temps 27 et 28 de la première séquence.

N.B. : N et B peuvent recommencer l'ensemble de la séquence en intervertissant les rôles.



Photo 158



Photo 159

DEUXIÈME SÉQUENCE

On y retrouvera de nombreuses techniques vues page 46 et suivantes et caractéristiques du style Hsing-I.

Photo 160 : garde de départ, pieds gauches en avant (temps 1).

Première phase

2 — N porte le premier coup de poing droit sous l'épaule de B, en rectifiant du pied arrière dans la direction du coup, en même temps qu'il saisit et tire le poignet gauche à l'aide de sa main gauche.

3 — B recule un peu le pied gauche et pare par l'intérieur à l'aide de son avant-bras gauche.

4 — N porte le même coup de poing à gauche en glissant un peu du pied gauche dans cette direction.

Deuxième phase

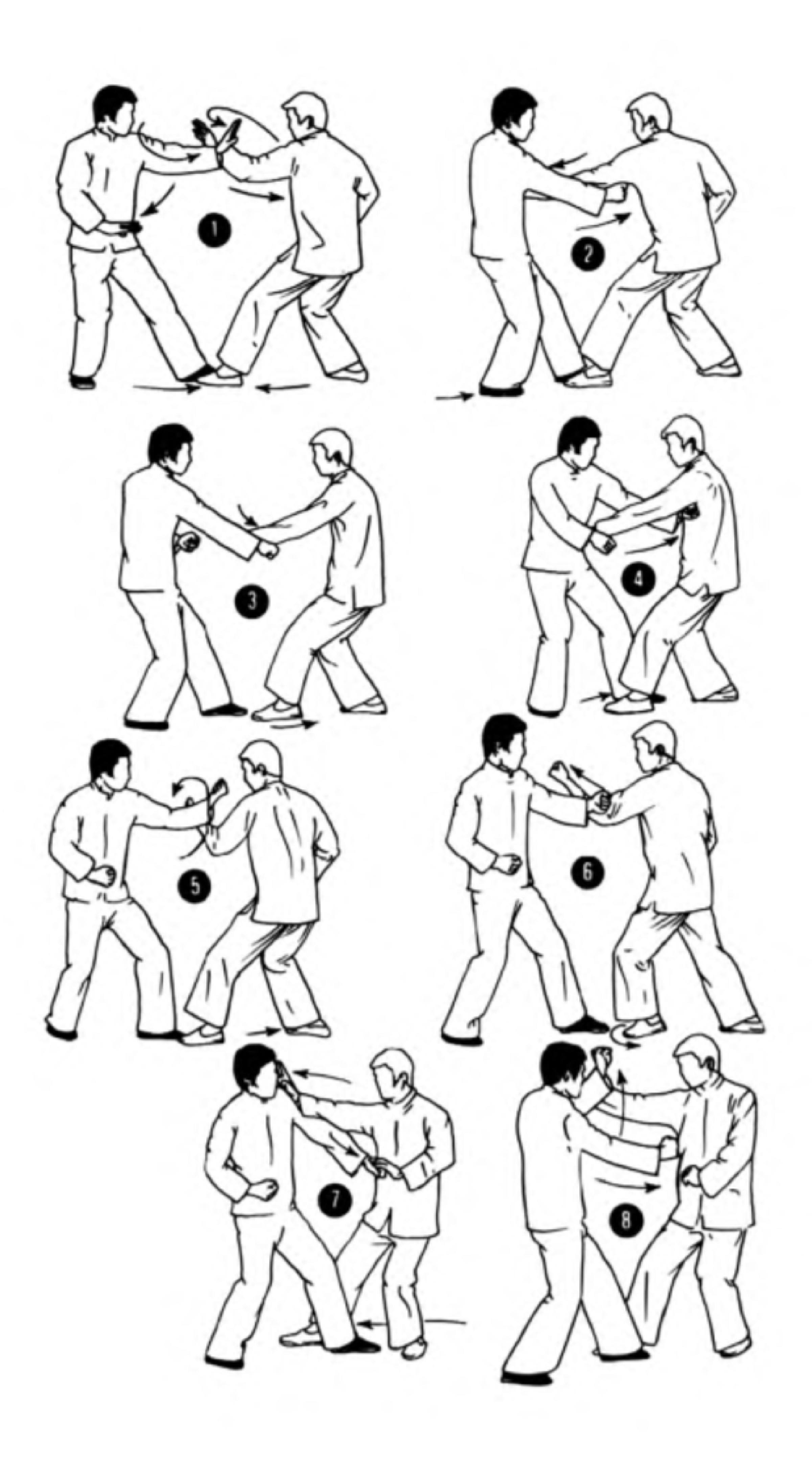
5 — N tente un coup de poing gauche, de bas en haut, en enchaînant. B pare en relevant le tranchant intérieur de son bras gauche tout en reculant le pied droit, toujours en ding-bo.

6 — B reprend l'initiative en portant lui-même la même attaque du poing gauche en portant le poids du corps en avant (ouverture du pied gauche).

7 — B poursuit en appliquant p'i : entrée du pied droit, saisie de la main gauche et attaque au visage de la paume droite.



Photo 160


1
2
3
4
5
6
7
8

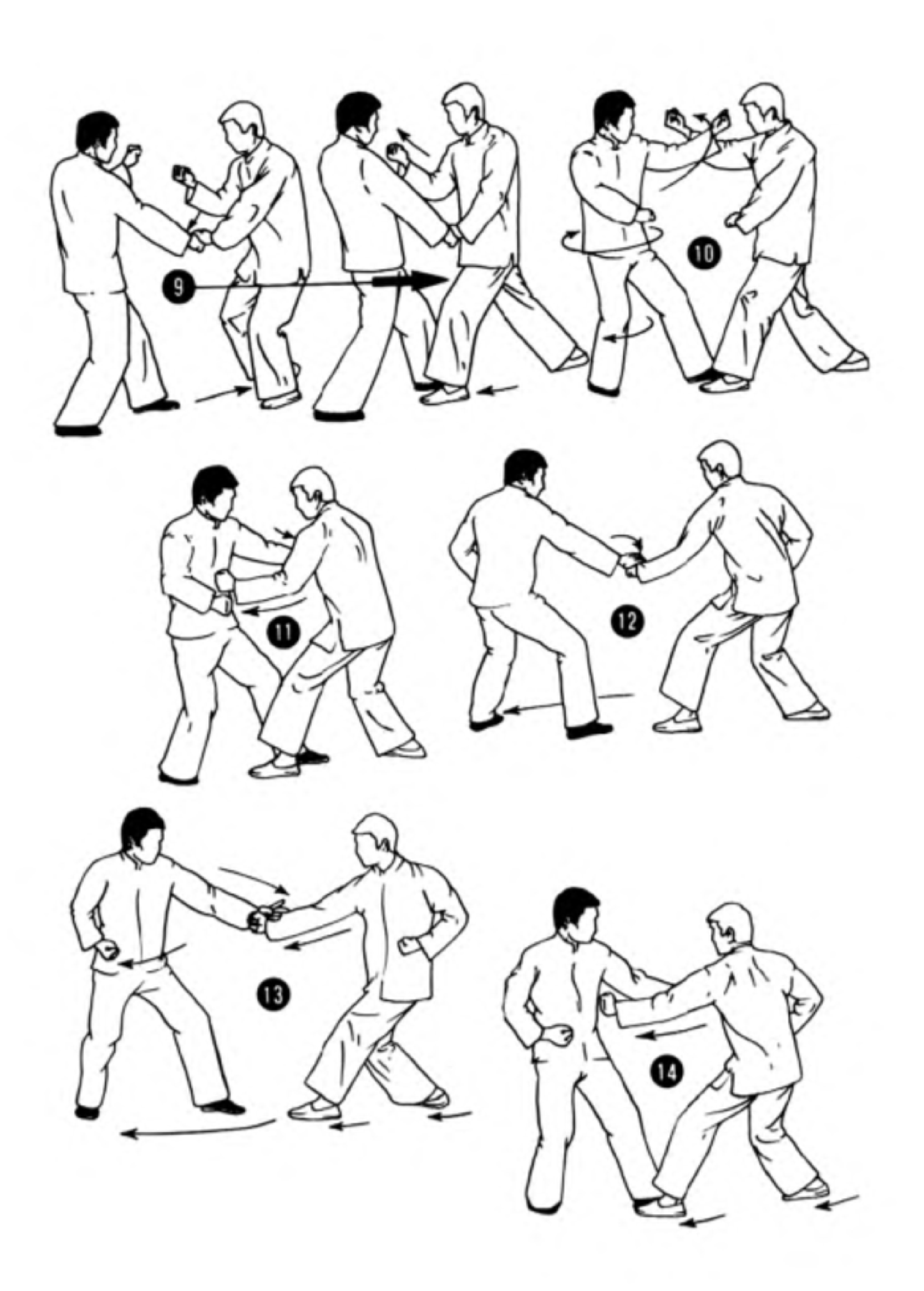

9
10
11
12
13
14


Photo 161


Photo 162


Photo 163

Troisième phase

8 — N enchaîne en relevant le bras gauche pour écarter la main droite de B tout en frappant au corps d'un coup de poing vertical droit.

9 — B recule le pied droit contre le gauche et pousse le poing de N vers le bas à l'aide de sa main gauche. Puis il avance le pied gauche pour, en gung-bo et sans relâcher le contact de sa main gauche, porter une attaque du poing droit de bas en haut.

Quatrième phase

10 — N pare en relevant son bras gauche de l'intérieur vers l'extérieur.

11 — Mais B reprend l'initiative en écartant, de son avant-bras droit en un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur et de haut en bas, le bras gauche de N tout en contrant d'un coup de poing vertical du gauche.

Cinquième phase

12 — N esquive en reculant le pied gauche et couvre de sa main droite le poing gauche de B, tandis qu'il tire son poing gauche à la hanche.

13 — N recule une nouvelle fois, cette fois du pied droit pour parer par l'extérieur, à l'aide de sa main gauche, le coup de poing droit donné par B avec un pas glissé en avant.

14 — B conclut par un nouveau pas glissé vers N qu'il frappe d'un coup de poing gauche.

Sur place, N et B reprennent contact de leurs avant-bras, en un mouvement symétrique de l'intérieur vers l'extérieur, sur place : ils se retrouvent dans l'attitude du temps 1 (photo 160) et peuvent reprendre la séquence en inversant les rôles.


Photo 164 Photo 165

TROISIÈME SÉQUENCE

Le sifu Sun Yu Feng, du style Luohan de l'école Shaolin du Nord, a créé cette séquence du Nian Shou Chuan. Elle est illustrée dans sa totalité dans les pages suivantes. Cette séquence se subdivise en six parties. Notez que dans cette séquence traditionnelle, attaques et défenses interviennent à chaque fois dans le même temps. Il n'y a plus décomposition.

Les photos 161 à 165 ainsi que les dessins des deux pages suivantes détaillent les mouvements d'ouverture.

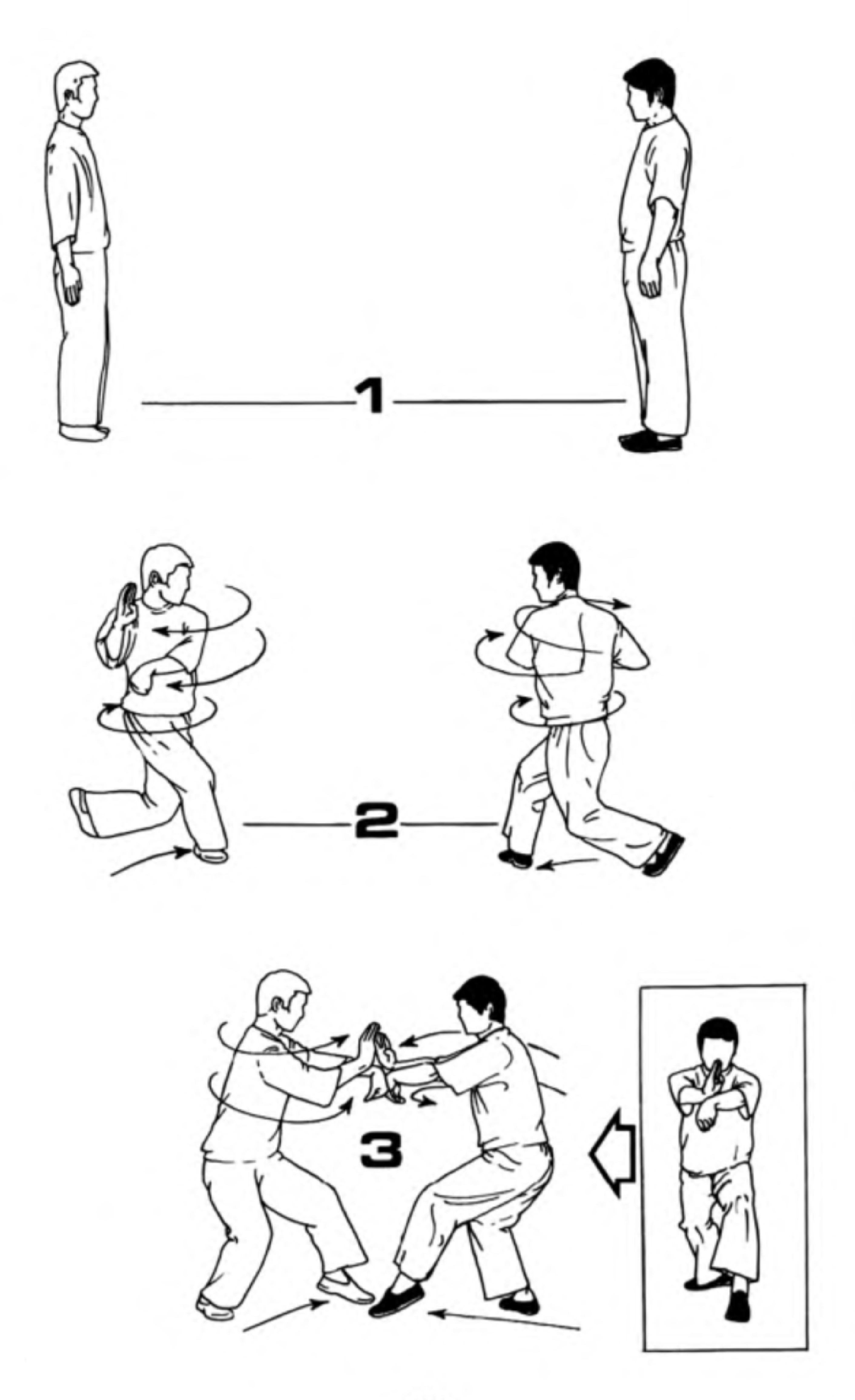
Ouverture

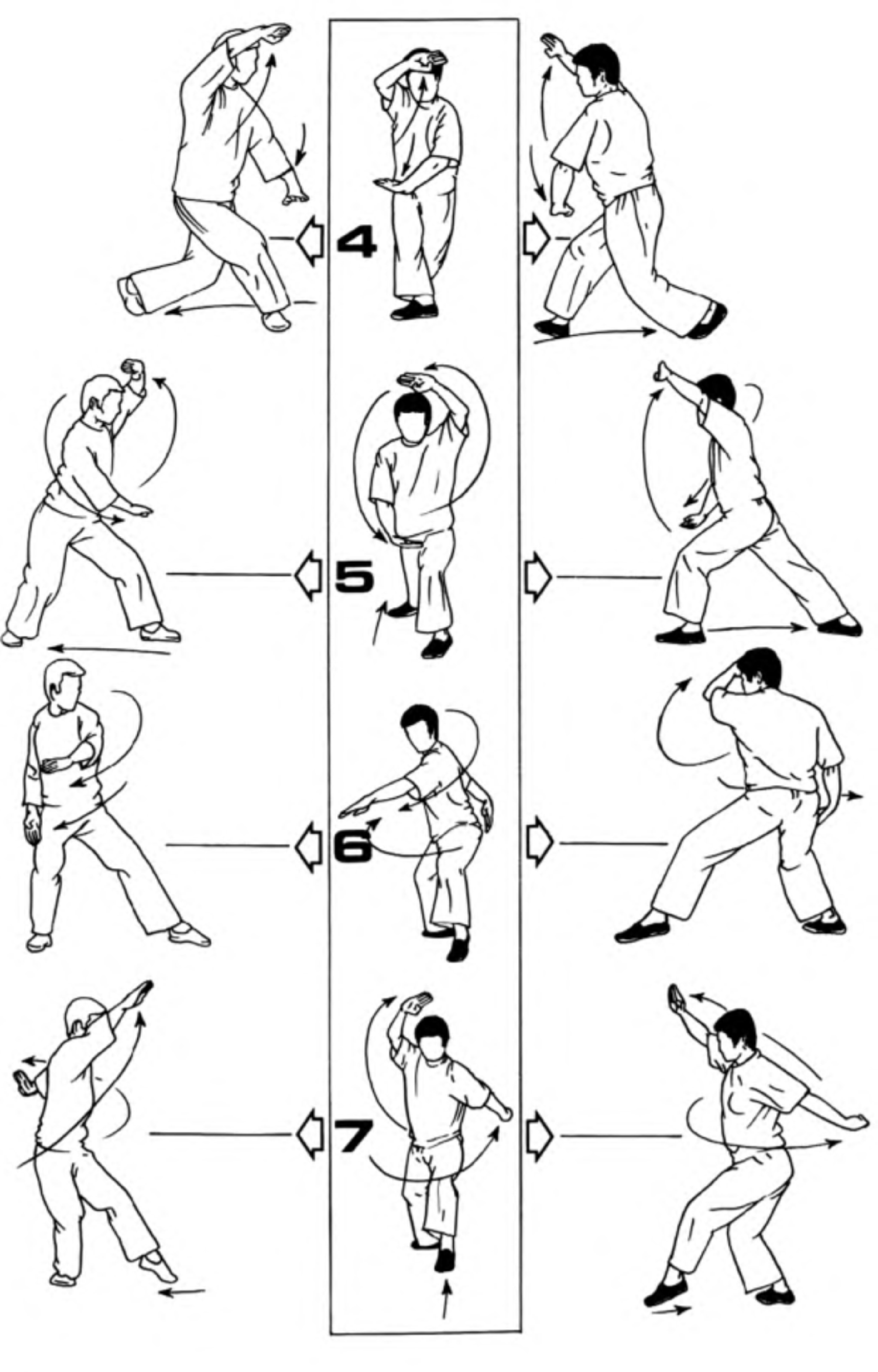
1 — N et B se tiennent debout face à face, pieds joints, bras ballants.

Les mouvements sont parfaitement les mêmes pour N comme pour B jusqu'au temps 7 inclus, soit :

2 — Avancer le pied droit et tourner un peu vers la droite pour venir en tao-bo, centre de gravité abaissé. Dans le même temps, placer la main droite ouverte en avant du pectoral droit, paume vers l'avant et doigts vers le haut, et venir du poignet gauche plié, doigts vers le bas, au niveau du coude droit. L'avant-bras droit est sensiblement vertical, l'avant-bras gauche sensiblement horizontal.

3 — Avancer le pied gauche et, en position ding-bo, pousser les poignets vers l'avant, en contact avec ceux du partenaire, le poignet droit sur le gauche, tranchant de la main droite vers l'avant. C'est le salut traditionnel du style Luohan Chuan (photo 161).


1
2
3


4
5
6
7

4 — (Photo 162). D'une poussée contre les poignets du vis-à-vis, se repousser en reculant le pied gauche, en montant la main droite devant le front et en pressant la main gauche vers le bas, devant soi.

5 — (Photo 163). Reculer le pied droit en accentuant la position gung-bo et intervertir la position des mains : la main droite descend (paume vers le haut) tandis que la gauche remonte au-dessus de la tête, paume vers l'avant. Les mouvements sont bien circulaires.

6 — (photo 164). Sur place, ramener le poids du corps sur la jambe arrière en pivotant des hanches vers la droite pour passer en ding-bo. La main droite revient en arrière, paume vers l'avant et doigts vers le bas tandis que la main gauche revient également circulairement de l'extérieur vers l'intérieur, et de haut en bas, paume dirigée vers le bas.

7 — Conclusion du double mouvement circulaire des mains. Réduire la fente de ding-bo en ramenant un peu le pied avant, qui ne repose plus que sur sa pointe et ramener la main droite vers l'avant, paume vers l'avant, tout en plaçant la main gauche (poignet plié et doigts en « bec », pointe dirigée vers le haut) en arrière (photo 165).

Première division (première moitié : mouvements 8 à 16)

8 — B avance le pied droit pour passer en position gung-bo en rabattant la main droite, paume vers le haut et en ramenant le poing gauche en arrière.

9 et 10 — B bondit en avant d'une détente sur le pied droit, lançant le genou gauche vers le haut. En bondissant, B exécute une large rotation de son poing gauche, de bas en haut puis vers le bas, passant sur le côté droit (mouvement de feinte). Dans le même temps le poing droit est tiré à la hanche droite. Le mouvement se termine par le retour du poing gauche à la hanche tandis que B, reprenant contact du sol avec le pied gauche, avance énergiquement le pied droit pour reprendre gung-bo et attaquer l'abdomen de N de son poing droit. N, qui n'avait encore pas bougé depuis le temps 7, va à la rencontre du coup en partant en avant de sa jambe gauche et, en gung-bo, intercepte d'une parade circulaire « coupée » (voir page 35) le poignet de B. Notez l'angle de la main, doigts vers le sol.

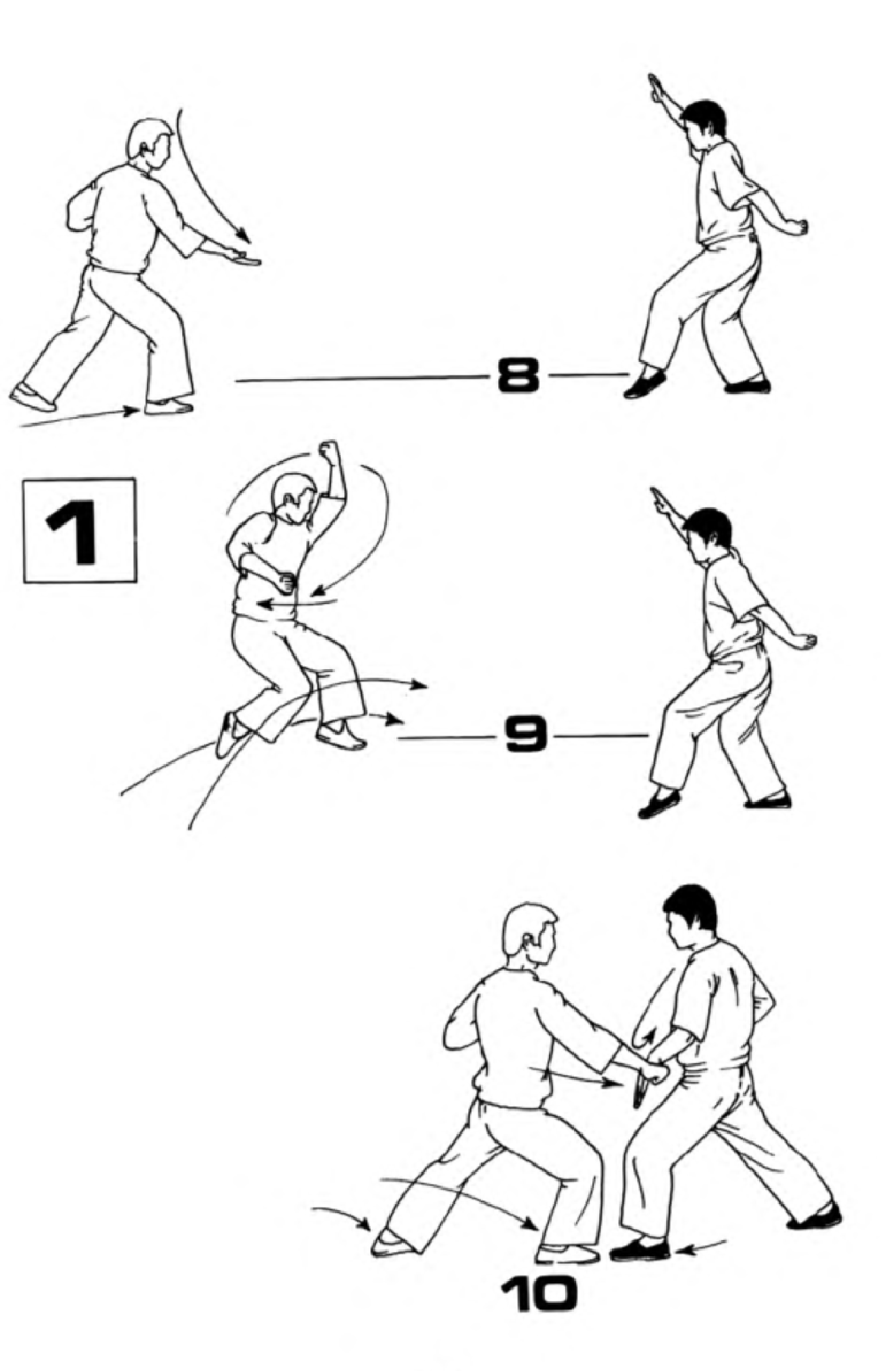

1
8
9
10



Photo 166

11 — B reprend son attaque en frappant circulairement du même poing en revers à la tempe de N.

N ferme la main gauche et, relevant son avant-bras à la verticale, pare le coup du tranchant interne de son avant-bras.

12 — Toujours sur place, B poursuit par un revers de poing circulaire gauche à la tempe, en tirant le poing droit à la hanche. N pare en tournant un peu le buste vers la gauche et en relevant son avant-bras droit. Les deux partenaires se trouvent en position de pieds contraires (photo 166).

13 — B frappe d'un coup de poing droit au corps, ramenant le poing gauche en arrière.

N intercepte en saisissant, de haut en bas, le poignet adverse à l'aide de sa main gauche.



Photo 167

14 et 15 — B se dégage et saisit à son tour : ramenant sa main gauche en avant, il saisit le poignet de N et le repousse vers le bas tout en tirant simultanément, avec rotation, le poing droit en arrière. Ces deux actions conjuguées le libèrent. Jusque-là N et B sont restés dans la même position gung-bo.

16 — B frappe du poing droit au corps.

N, dont le poignet gauche se trouve libéré, ramène un peu le pied avant pour pouvoir pivoter vers la gauche : en position tao-bo, il pare de son avant-bras droit, de l'extérieur vers l'intérieur, tandis qu'il ramène le poing gauche à la hanche (photo 167).

Première division (seconde moitié : mouvements 17 à 23)

Ce sont les mouvements symétriques de la première moitié, N et B échangeant simplement leurs rôles.

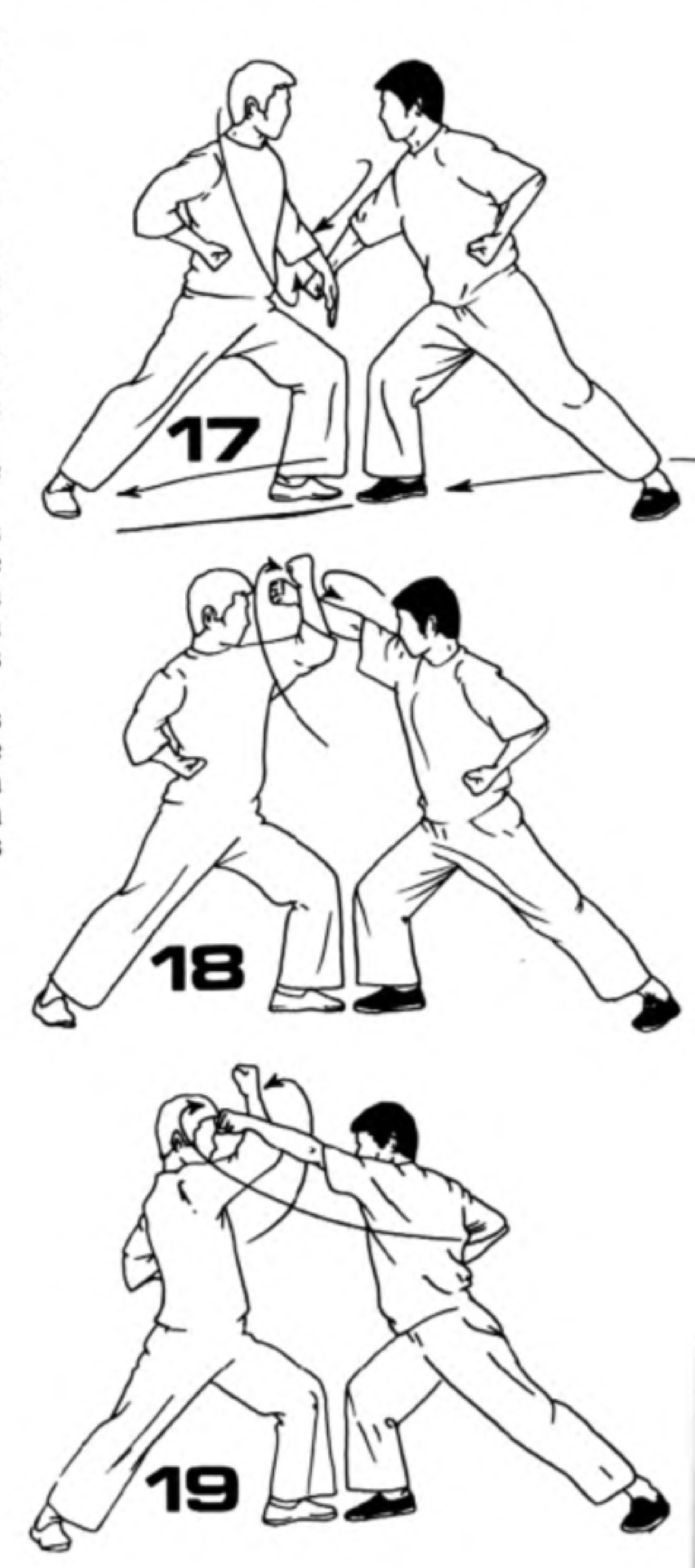
17 — N attaque du poing droit, en avançant, à l'abdomen.

B intercepte en reculant du pied droit avec une « parade coupée de la main gauche. Les deux sont en position gung-bo qu'ils vont conserver jusqu'au temps 22.

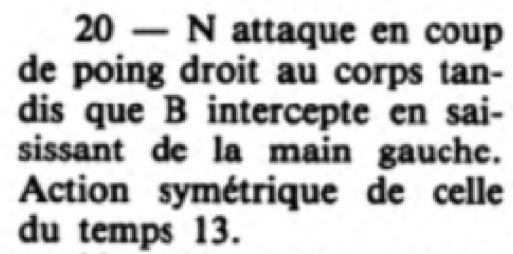
C'est l'action symétrique de celle du temps 10.

18 — N frappe en revers circulaire droit à la tempe tandis que B pare de son avant-bras gauche. Action symétrique de celle du temps 11.

19 — N frappe en revers circulaire gauche à la tempe tandis que B pare de son avant-bras droit. Action symétrique de celle du temps 12.







20 — N attaque en coup de poing droit au corps tandis que B intercepte en saisissant de la main gauche. Action symétrique de celle du temps 13.

20 et 22 — N se dégage en saisissant à son tour de la main gauche et en tirant le poing droit en arrière. Actions symétriques de celles des temps 14 et 15.

23 — N attaque du poing droit au corps tandis que B pare de son avant-bras droit en tournant en tao-bo. Action symétrique de celle du temps 16.

Il est recommandé de bien assimiler cette première division avant d'entamer la suivante. Ainsi, il est possible, après le temps 23 d'enchaîner comme suit : B avance du pied droit tandis que N recule du pied droit pour reprendre le tout au temps 8.

21




23
2
24
25
26

Deuxième division (première moitié : mouvements 24 à 28)

Début de la description au verso.



Photo 168 : temps 13 ou 22.



Photo 169 : temps 16 ou 23.

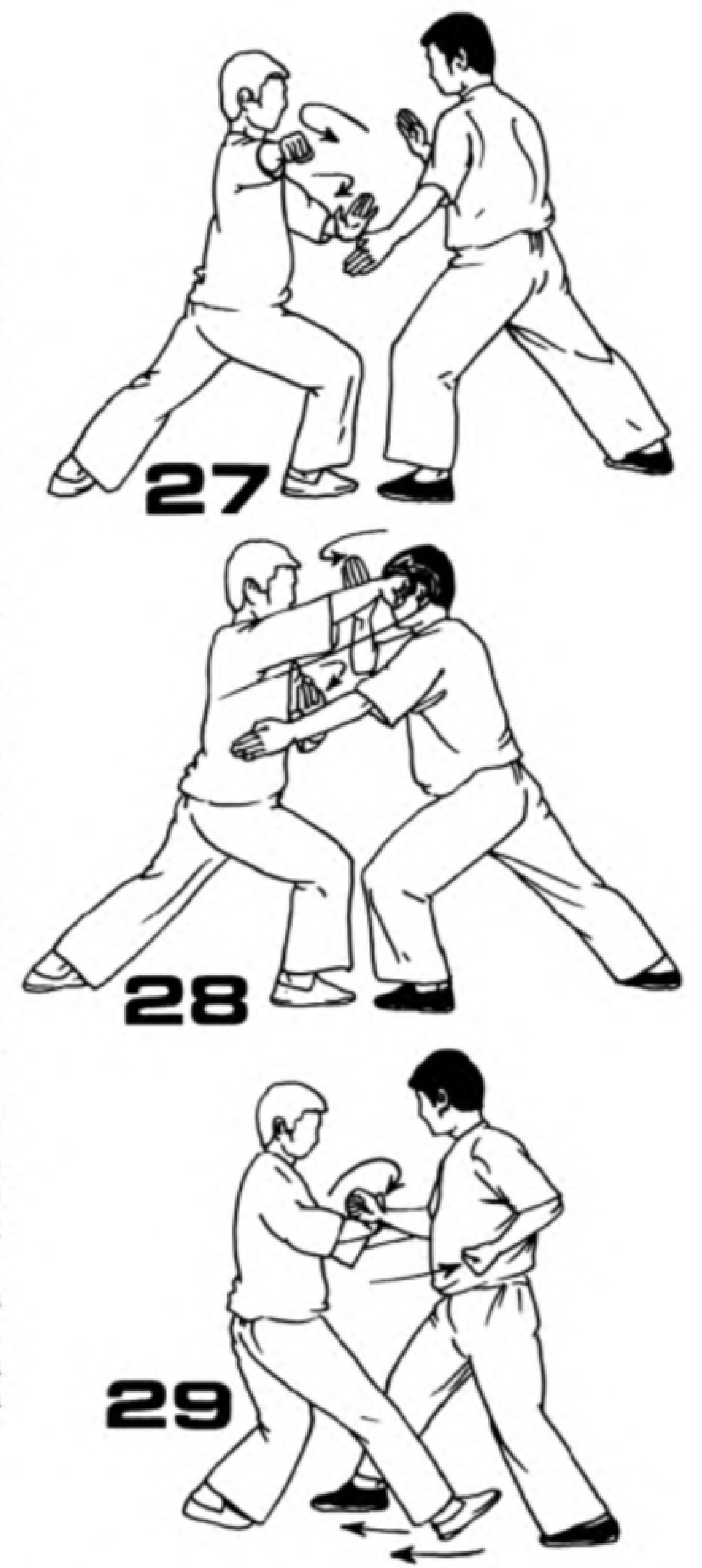
24 et 25 — B avance du pied droit et attaque du poing droit sans repasser par la position « armé » du poing à la hanche. N recule le pied droit et enveloppe le bras d'attaque de ses deux mains (voir détails en encadré) : sa main droite tourne vers le haut (le coude droit joue le rôle de point fixe) et la main gauche vient s'appliquer sur le coude de B. Du temps 23 au temps 26 il n'y a aucune rupture de contact entre le poignet de B et le poignet droit de N.

26 — D'une double rotation des mains, N dégage le bras adverse vers le bas, le tranchant de la main gauche venant couper à l'intérieur du coude de B.

27 — B attaque en revers de poing droit circulaire à la tempe de N, sans repasser par une position « armé » du poing.

28 — N pare le coup en interceptant de sa main droite ouverte, de l'intérieur vers l'extérieur et tente dans le même temps de frapper B de sa paume gauche aux côtes.

B, tout en maintenant la position de son bras droit, pare ce dernier coup de sa paume gauche, de gauche à droite.



Deuxième division (deuxième moitié : mouvements 29 à 33)

Ce sont les mouvements symétriques de la première moitié, N et B échangeant simplement leurs rôles.

29 et 30 — N attaque du poing droit en avançant tandis que B recule le pied droit et, sans perdre le contact avec le poignet adverse, pare en mouvement enveloppant des deux mains. Actions symétriques de celles des temps 24 et 25.

31 — B dégage le bras de N vers le bas (photo 170). Action symétrique de celle du temps 26.

32 — N attaque en revers de poing droit. Action symétrique de celle du temps 27.

33 — B pare le coup de sa main droite en frappant au corps du plat de la paume gauche. N pare ce coup du plat de sa paume gauche, de l'intérieur vers l'extérieur. Action symétrique de celle du temps 28. Photo 171.

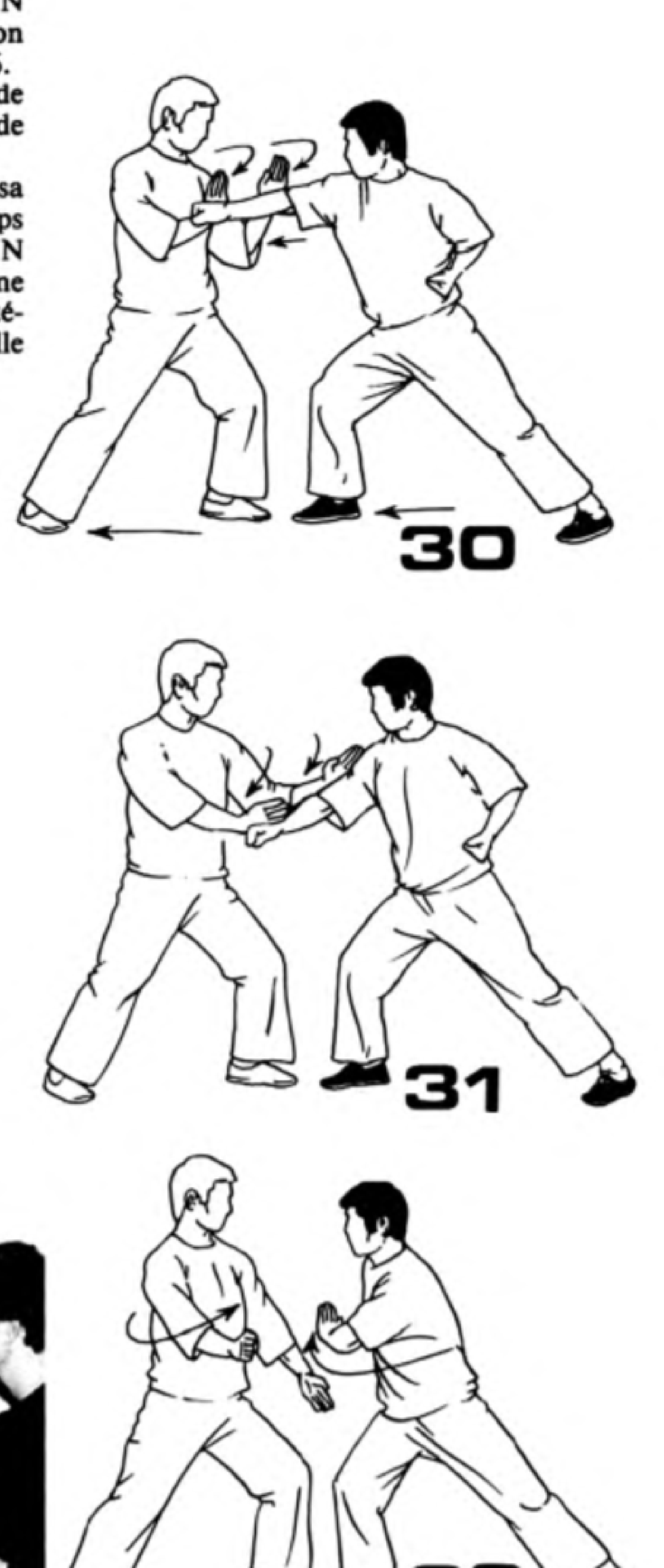
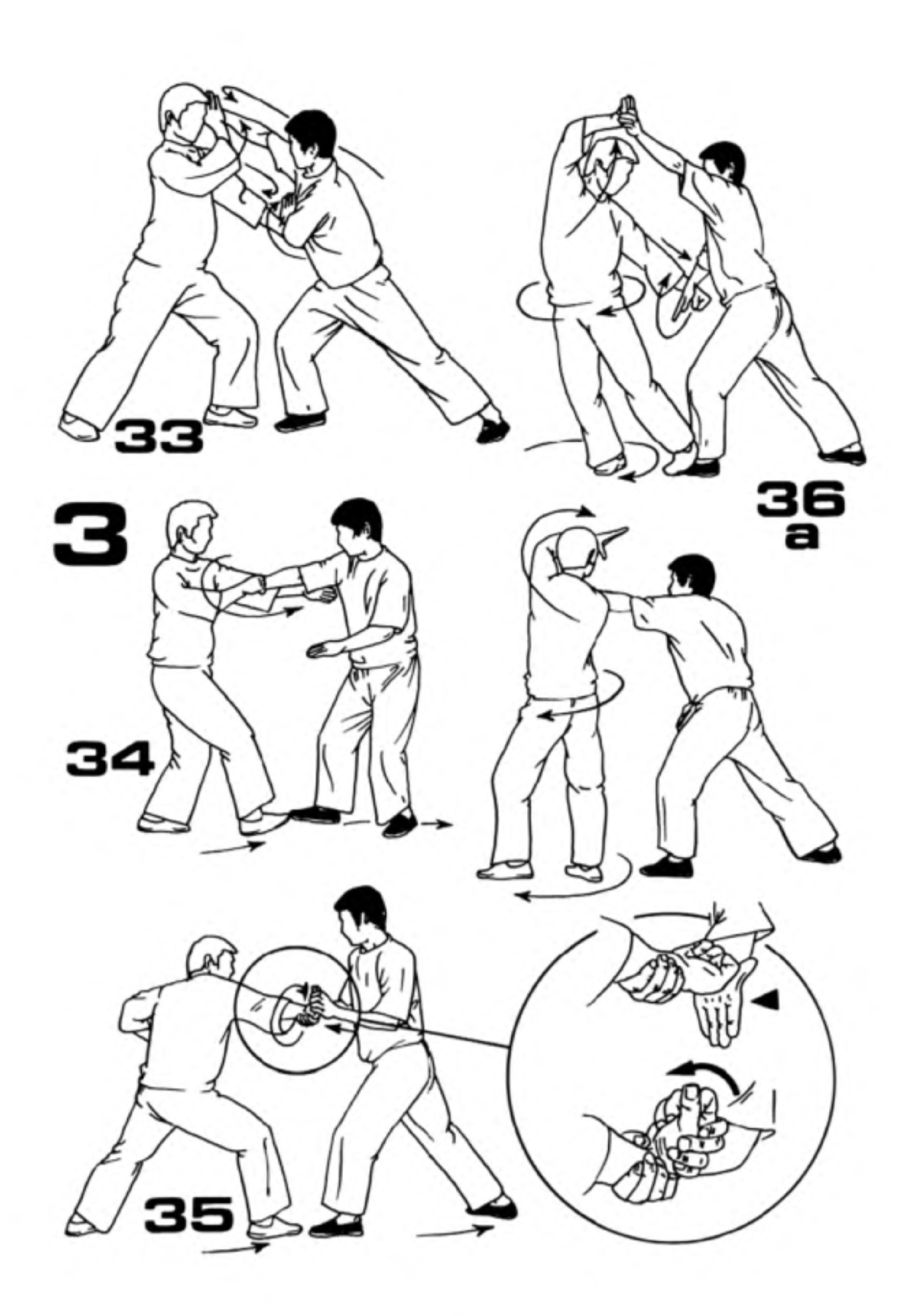


Photo 170


33
36
a
3
34
35

Tandis que la première partie de cette séquence voyait s'enchaîner des attaques à distance et des blocages classiques, cette seconde partie est plus riche : elle met l'accent sur plusieurs principes supérieurs mis en relief au début de cet ouvrage (techniques de main circulaires, travail du contact utilisation de l'énergie de l'adversaire). Une idée centrale est de vaincre la rigidité par la flexibilité pour toujours adhérer (nian) au mouvement de l'adversaire.

Troisième division (première moitié : mouvements 34 à 43)

34 et 35 — B ferme la main droite et attaque directement du poing en avançant le pied droit, au niveau de la poitrine. N recule le pied droit, attrape de sa main droite le poignet de B par en dessous et, à l'aide de sa main gauche, force la main adverse vers le haut (détails en encadré).

36a — B cherche à se soustraire à la douleur par une triple action : il lève son coude droit en pivotant sur sa jambe avant vers la droite (il frappe, en passant, du tranchant externe du pied gauche sur l'avant de la cheville gauche de N) tout en donnant, dans le mouvement, un coup de poing bas du gauche. N pare ce coup du tranchant de la main droite.



Photo 171

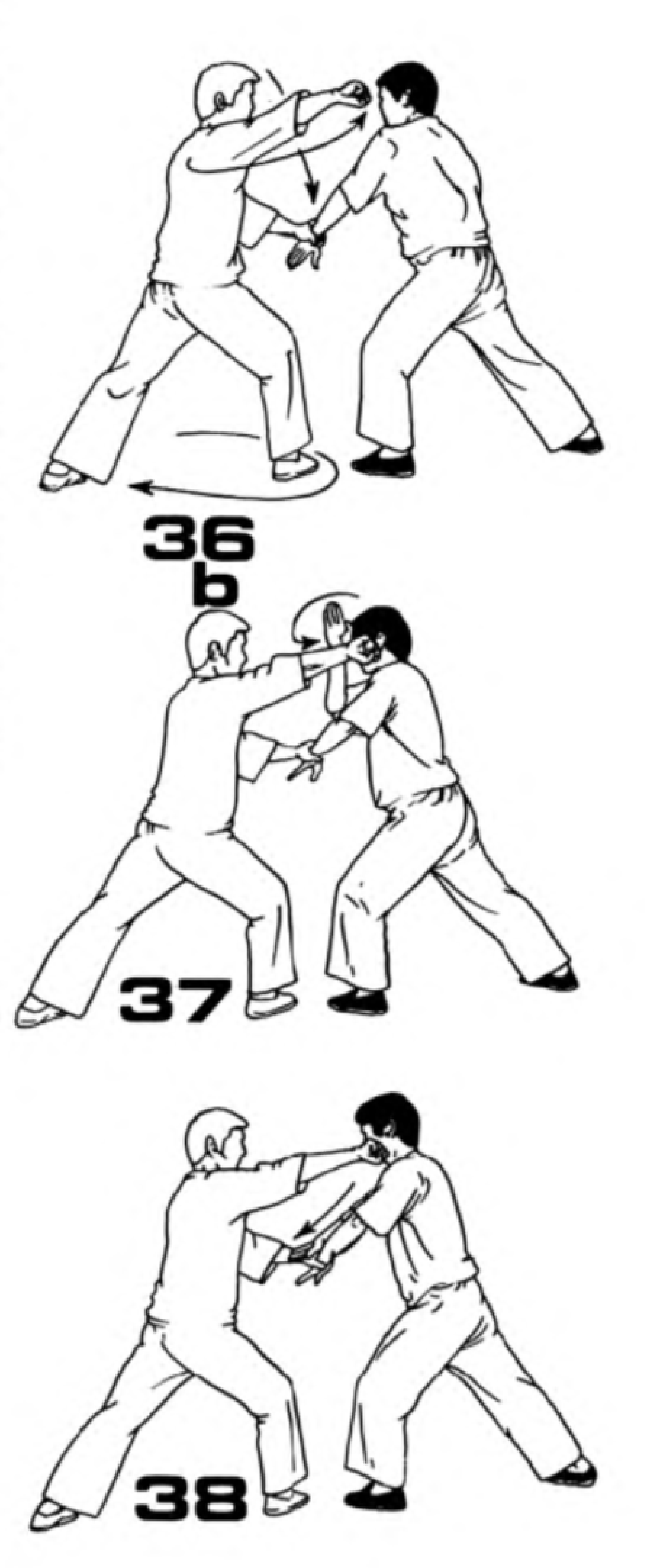
36b — B poursuit son pivot de 180° pour se retrouver en gung-bo sur la même place, ce qui achève de le libérer. Il termine en saisissant par le haut le poignet gauche de N, à l'aide de sa main gauche, et en portant une attaque circulaire en revers de poing droit à la tempe de N.

37 — N pare ce coup du plat de la main droite, venant de droite à gauche.

38 et 39 — N dégage son poignet gauche du tranchant de la main droite, en « coupant » de haut en bas, le long de son bras saisi.

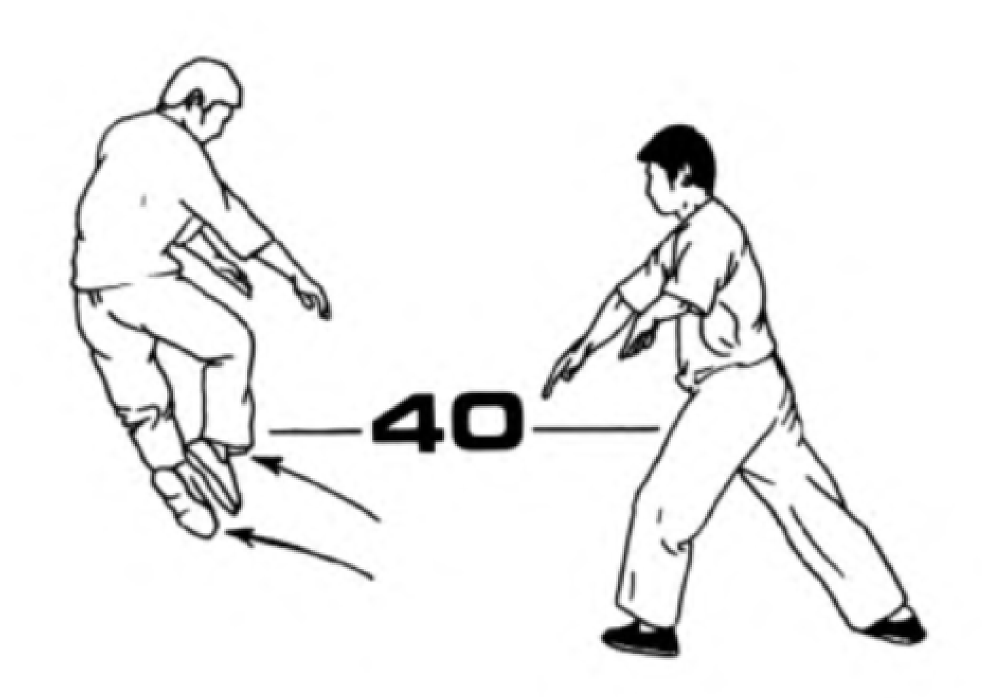
40 — B bondit des deux pieds en arrière, en un seul bond.

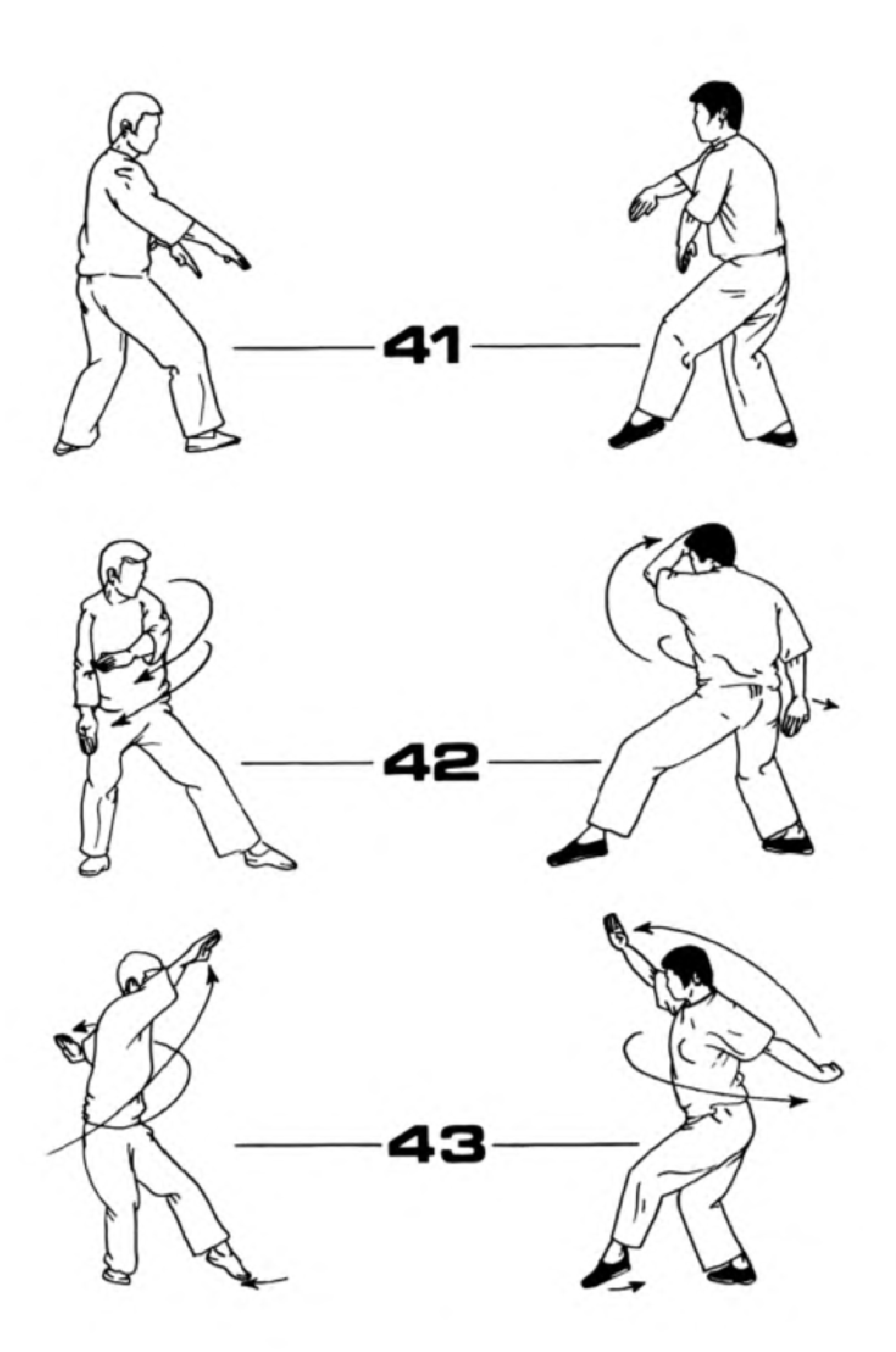
41 à 43 — B et N refont, en mouvements symétriques, les gestes d'ouverture de la séquence (temps 6 et 7).

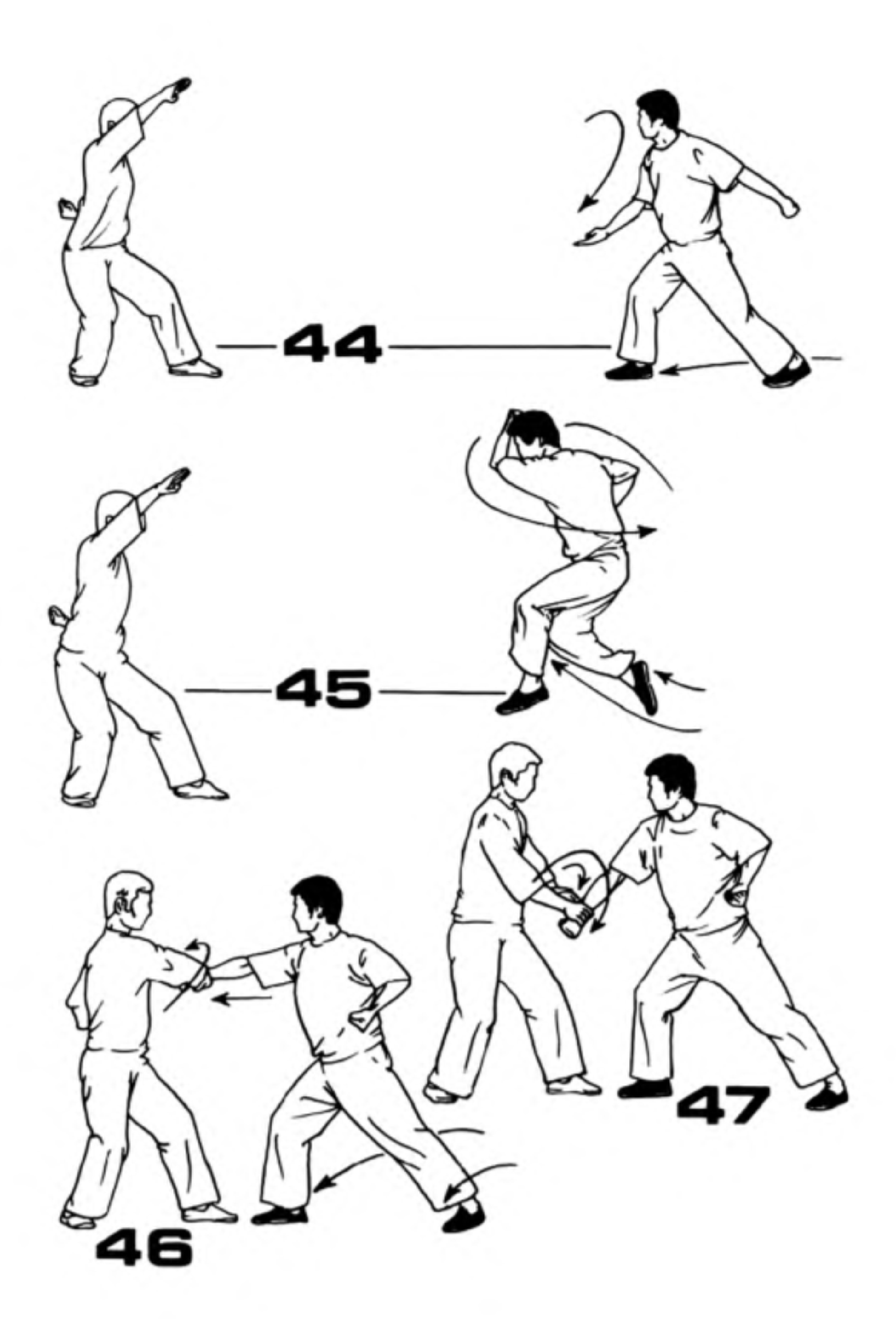




Cette troisième division introduit la notion de saisie de poignet et de technique de dégagement par rotation du corps. Il ne faut pas mettre trop de force dans ces techniques mais plutôt travailler en souplesse et en précision. Ne commencer cette section qu'après multiples répétitions des deux premières.




41
42
43


44
45
46
47

Troisième division (deuxième moitié : mouvements 44 à 54)

Après le temps 47, ce sont les mouvements symétriques de la première moitié, N et B échangeant simplement leurs rôles.

44 à 46 — Comme au début de la séquence, N rabat sa main droite en avançant le pied droit en gung-bo puis bondit avec feinte circulaire du poing gauche, et attaque du poing droit au corps en retombant gung-bo au sol.

47 — B pare le coup en plaçant le dos de sa main droite sous le poignet de N puis en retournant tout en saisissant et en venant appuyer la prise à l'aide de la main gauche.

48 — B retourne le poignet de N. Action symétrique de celle du temps 35.

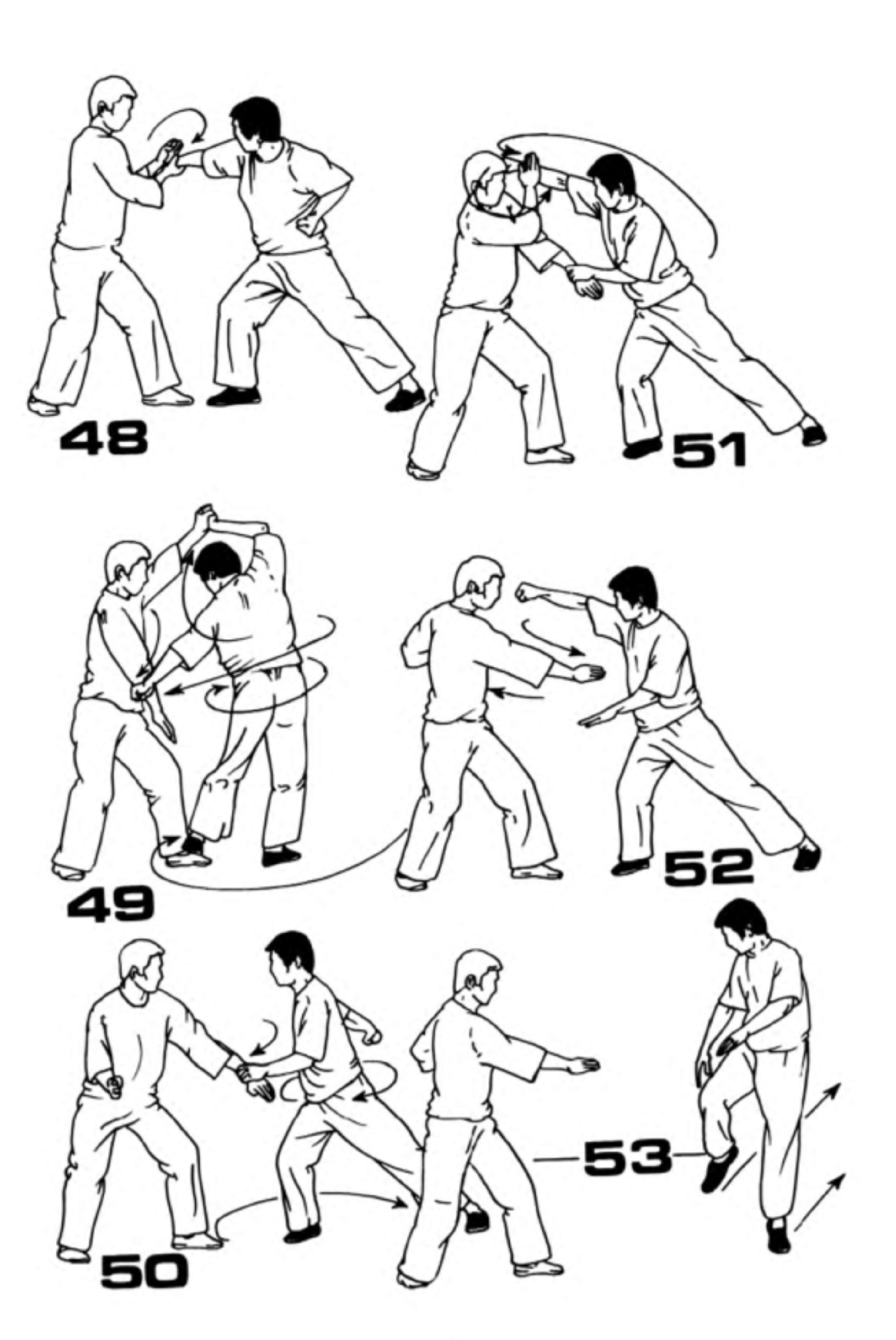
49 à 51 — N se dégage par une rotation tout en portant un coup de poing gauche (paré par B) et un autre du pied gauche à la cheville de B, avant de frapper en revers de poing droit (paré par B). Actions symétriques de celles des temps 36 à 37. Photo 172.

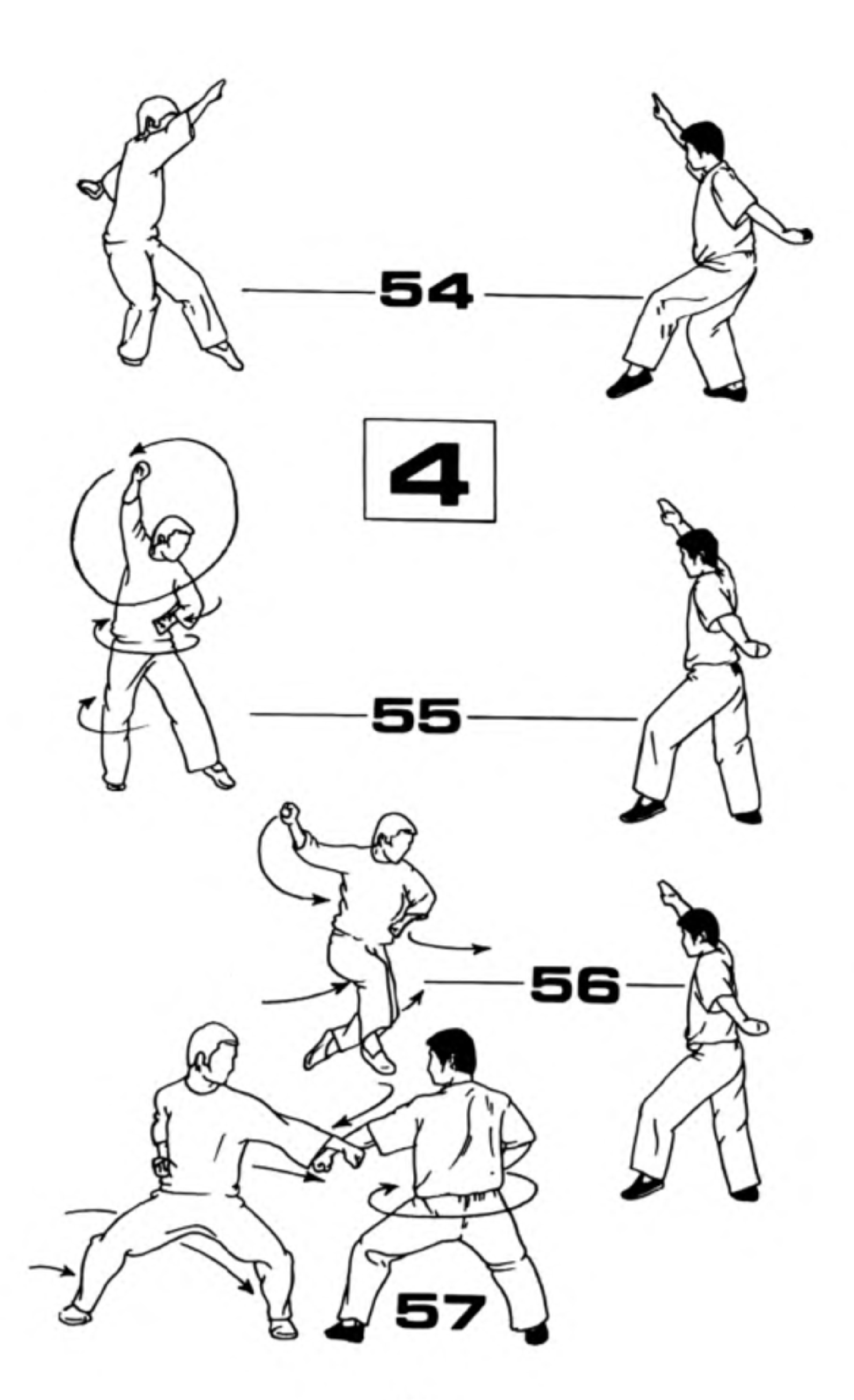
52 — B se dégage du tranchant de la main droite. Action symétrique de celle des temps 38 et 39.

53 à 54 — Dégagement et retour comme aux temps 40 à 43.



Photo 172


48
51
49
52
50
53


54
4
55
56
57

Quatrième division (première moitié : mouvements 55 à 69)

55 à 57 — Après avoir fait un large moulinet du poing droit, B bondit vers N et l'attaque d'un coup de poing gauche, en venant latéralement en position ma-bo.

N intercepte en tournant un peu vers la droite pour parer également en ma-bo et parer de l'avant-bras gauche.

58 — N se détend sur le pied gauche, lance le genou droit vers le haut et saute en cherchant à venir dans le dos de B (voir l'explication sur les photos 173 et 174, plus loin).

59 — B esquive dans le temps, en pivotant sur son pied gauche et en déplaçant le pied droit en arc de cercle, pour tourner vers son arrière-gauche. Il se retrouve en gung-bo pour parer en parade « coupée » de la main gauche, à l'instant où N frappe, également en gung-bo, du poing droit.

60 — B attaque en succession sur trois pas. D'abord par coup de poing moyen à droite que N pare du tranchant de sa main gauche en reculant le pied droit.





61 — Même attaque de B, avec un pas à gauche, et même défense de N avec un recul à gauche.

62 — Même attaque de B, avec un pas à droite, mais N recule le pied droit en le plaçant cette fois sur la ligne de son pied gauche avant de repartir du pied gauche à l'extérieur du pied droit de B (tout contre, pour le fixer). Dans le même temps il déflecte le coup de sa main gauche et arme son poing droit loin en arrière.

63 — N attaque d'un revers circulaire du poing droit à ia tempe, que B pare en levant son avant-bras gauche à la verticale, par l'intérieur. Notez que N n'a pas lâché la saisie de la main gauche.

64 — B ramène en mouvement circulaire sa main gauche sous le poignet gauche de B, dos de la main vers le haut.

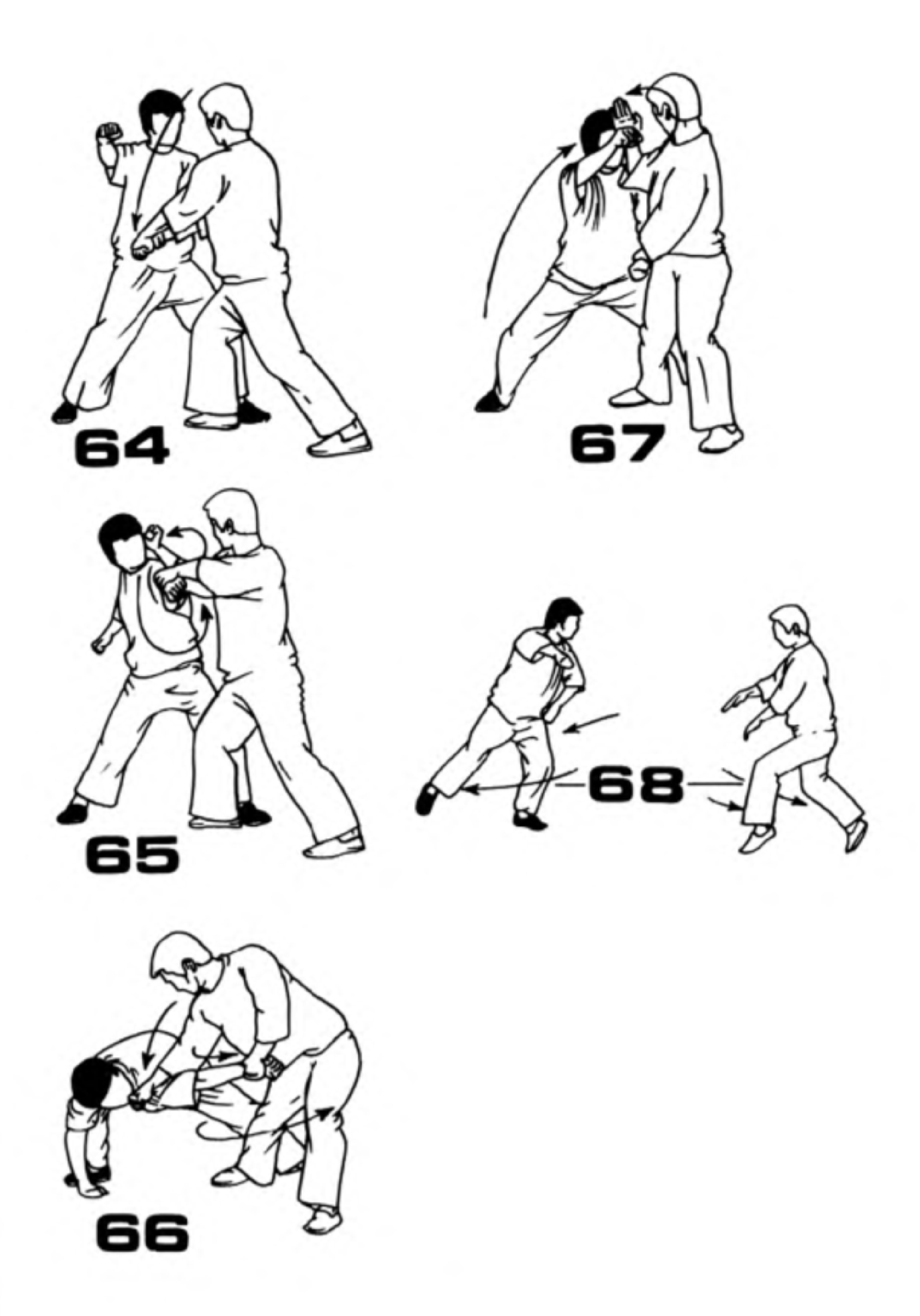
65 — Poursuivant son mouvement circulaire, il agrippe ce poignet par l'extérieur, et en venant de bas en haut, tout en appuyant le mouvement de son poing droit qui, désormais libéré, vient appuyer sur l'extérieur du coude de N.

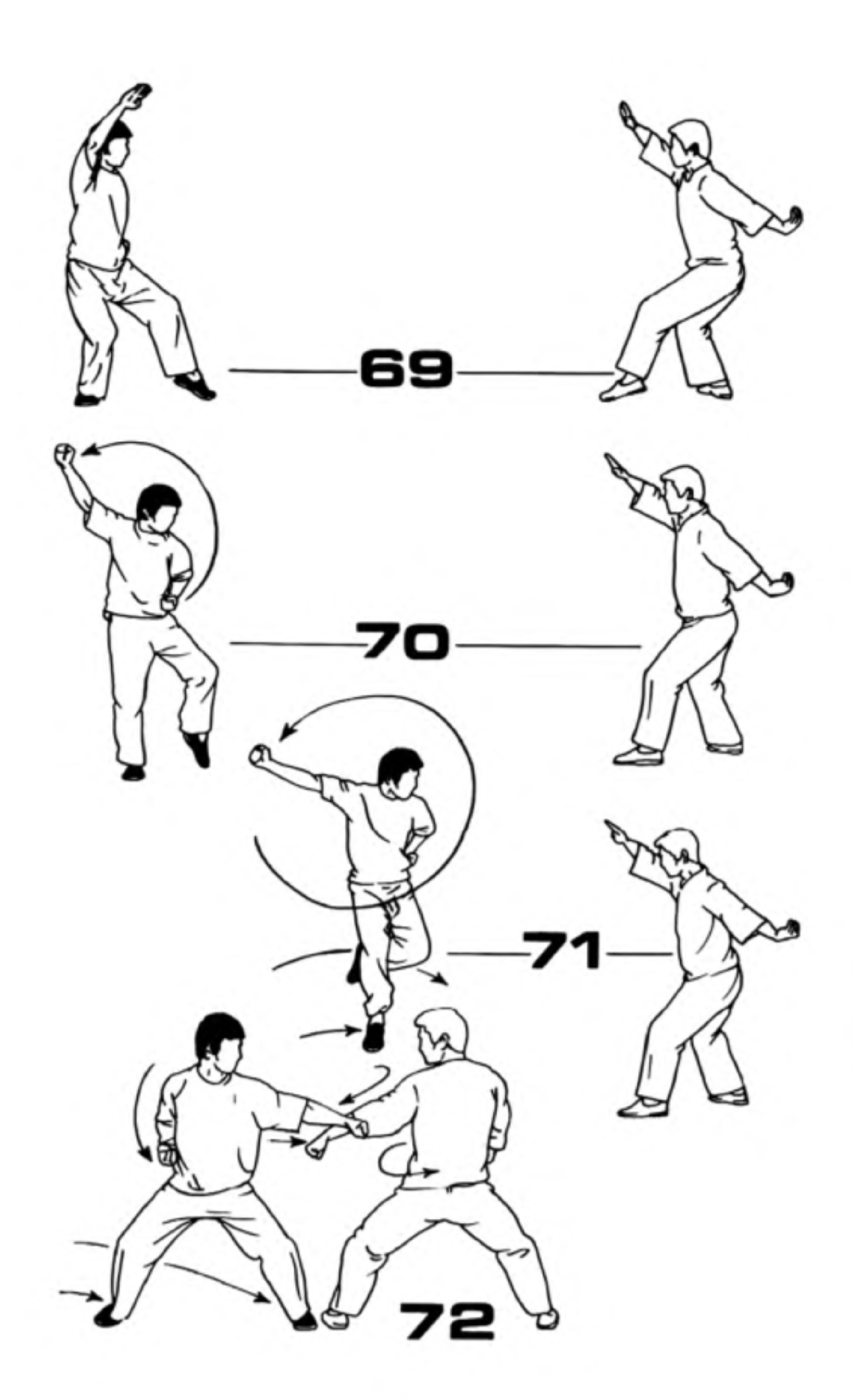
66 — B tire de la main gauche et appuie du poing droit en tournant le corps vers la gauche, pliant le genou gauche et allongeant la jambe droite en barrage. N résiste à la pression en pliant le genou droit et en poussant de la main droite contre le sol.

67 — D'un sursaut, N se raidit en avant et lance une attaque en revers circulaire du poing droit au visage de B qui est obligé de revenir de sa main droite pour parer le coup.

68 et 69 — N et B se séparent en bondissant en arrière, tout en tournant un peu de façon à se retrouver sur la ligne de départ (puisque cette ligne était devenue oblique depuis le temps 59.




64
67
65
68
66


69
70
71
72

73

74

75



Photo 173



Photo 174



Quatrième division (deuxième moitié : mouvements 70 à 83)

Ce sont les mouvements symétriques de la première moitié, N et B échangeant simplement leurs rôles.

70 à 72 — Attaque de N après feinte en moulinet du poing droit, en coup de poing gauche latéral, en ma-bo, intercepté par B. Action symétrique de celle des temps 55 à 57.

73 et 74 — B tente une attaque en bondissant dans le dos de N, mais celui-ci esquive en tournant et en parant de la main gauche. Action symétrique de celle des temps 58 et 59. Voir sur les photos 173 et 174 le but de l'action de N, en attaque (B ne bougeant pas pour la bonne compréhension de la technique).

75 à 77 — N attaque par trois fois du poing en avançant du même côté, B pare en reculant trois fois, la troisième avec un mouvement du pied gauche en avant pour venir « fixer » le pied droit de N par l'extérieur, tout en déflectant de sa main gauche vers le bas. Actions symétriques de celles des temps 60 à 62.

78 — B attaque en revers de poing droit, que N pare du côté gauche. Action symétrique de celle du temps 63.



80

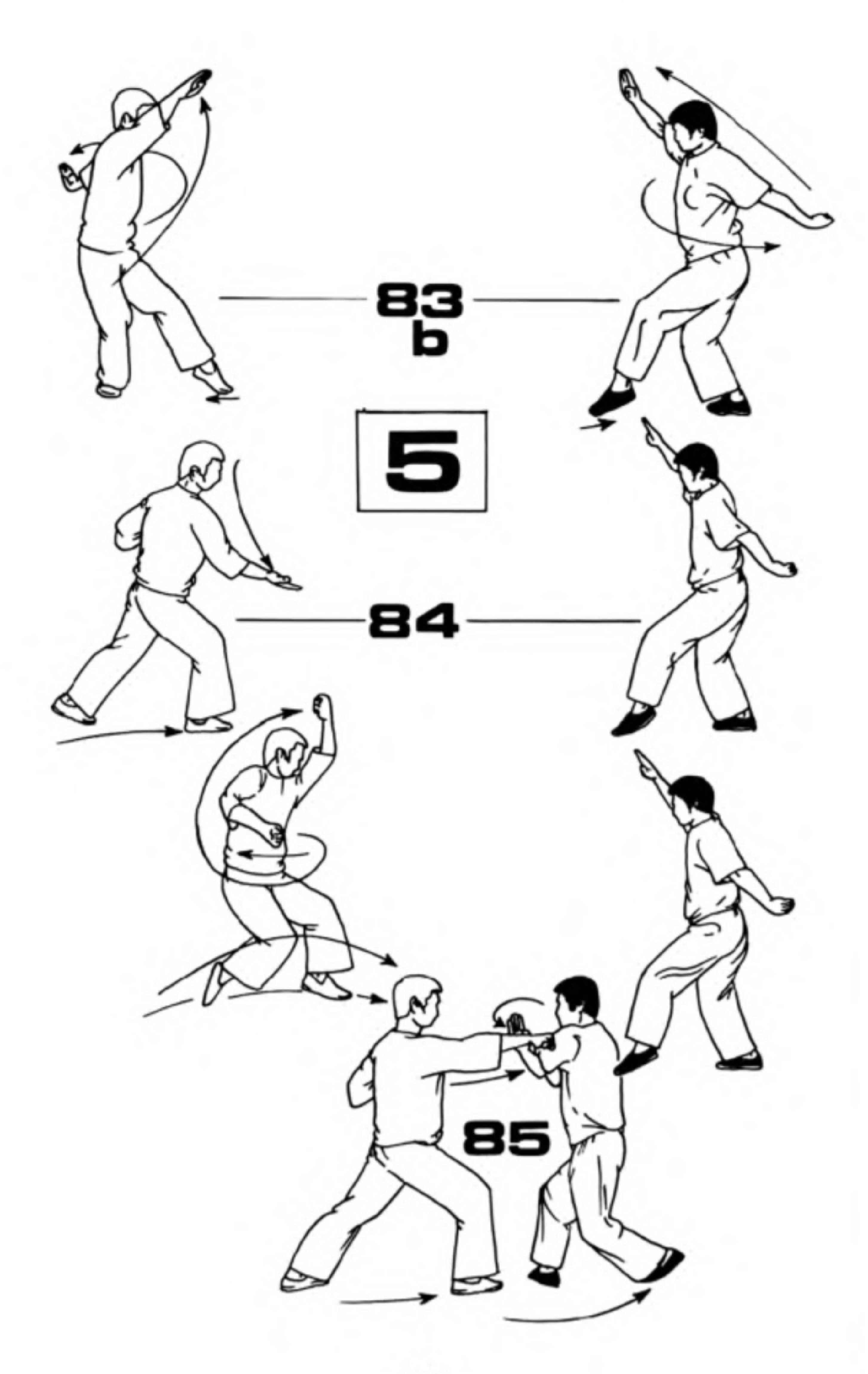
82

81

83
a



Photo 175


83
b
5
84
85

79 à 81 — N entraîne B vers le sol en forçant son bras gauche retourné (photo 175). Actions symétriques de celles des temps 64 à 66.

82 — B se relève avec un coup de poing circulaire à la tête de N, qui doit relâcher sa pression et parer de la main droite.

83 — B et N se séparent en bondissant en arrière, tout en tournant un peu de façon à se retrouver sur l'orientation de la ligne de départ. Action symétrique de celle des temps 68 et 69.

Cinquième division (première moitié : temps 84 à 98)

84 et 85 — Rabattant la main droite vers le bas, en avançant le pied droit en position gung-bo, B bondit avec un moulinet du poing gauche et attaque (comme aux temps 8 à 10) du poing droit au niveau moyen. N recule le pied gauche, passe en tao-bo, pare de la paume de la main droite, de droite à gauche, tout en armant la main gauche vers la droite (le coude gauche passe pardessus le droit).

86 — N entre du pied gauche derrière le pied avant de B et frappe du tranchant de main gauche en direction du cou de l'adversaire pour provoquer son déséquilibre arrière.

B réagit en levant les deux avant-bras à la verticale, tranchants de main vers l'avant.

87 — B saisit de sa main gauche le poignet gauche de N et lui pose la main droite sur l'épaule gauche.

88 — B raidit sa jambe droite et, tournant vers la gauche, tire de la main gauche tout en écrasant de la main droite.

N est obligé de se pencher en avant pour se soustraire à la force adverse et pousse sa main droite contre le sol.



89 — N met sa main droite sur la main droite de B, toujours à son épaule, qu'il secoue, avant de se redresser en agrippant fermement la main droite de l'adversaire, qu'il commence à retourner, paume vers le haut.

90 — N recule son pied gauche sur la ligne du pied droit, passe en ma-bo en venant renforcer sa prise de la main gauche. Puis il force la main de B en la retournant.

91 — B tourne vers son arrière-gauche en enroulant son bras droit derrière lui, déplace son pied gauche pour passer en tao-bo, plus près de N, qu'il repousse de la paume de la main gauche (photo 176).

92 — N esquive en se penchant fortement en arrière et attrape la main de B de sa main droite avant de renforcer la prise avec sa main gauche (il saisit l'auriculaire et l'annulaire avec sa main droite, et l'index et le majeur avec sa main gauche).

93 — N écarte de force les doigts de B, en forçant sa main gauche vers le bas (base de la paume dirigée vers le bas).

94 — B continue de pivoter vers son arrière-gauche recule son pied droit. Il fait un large appel de sa main droite en arrière.



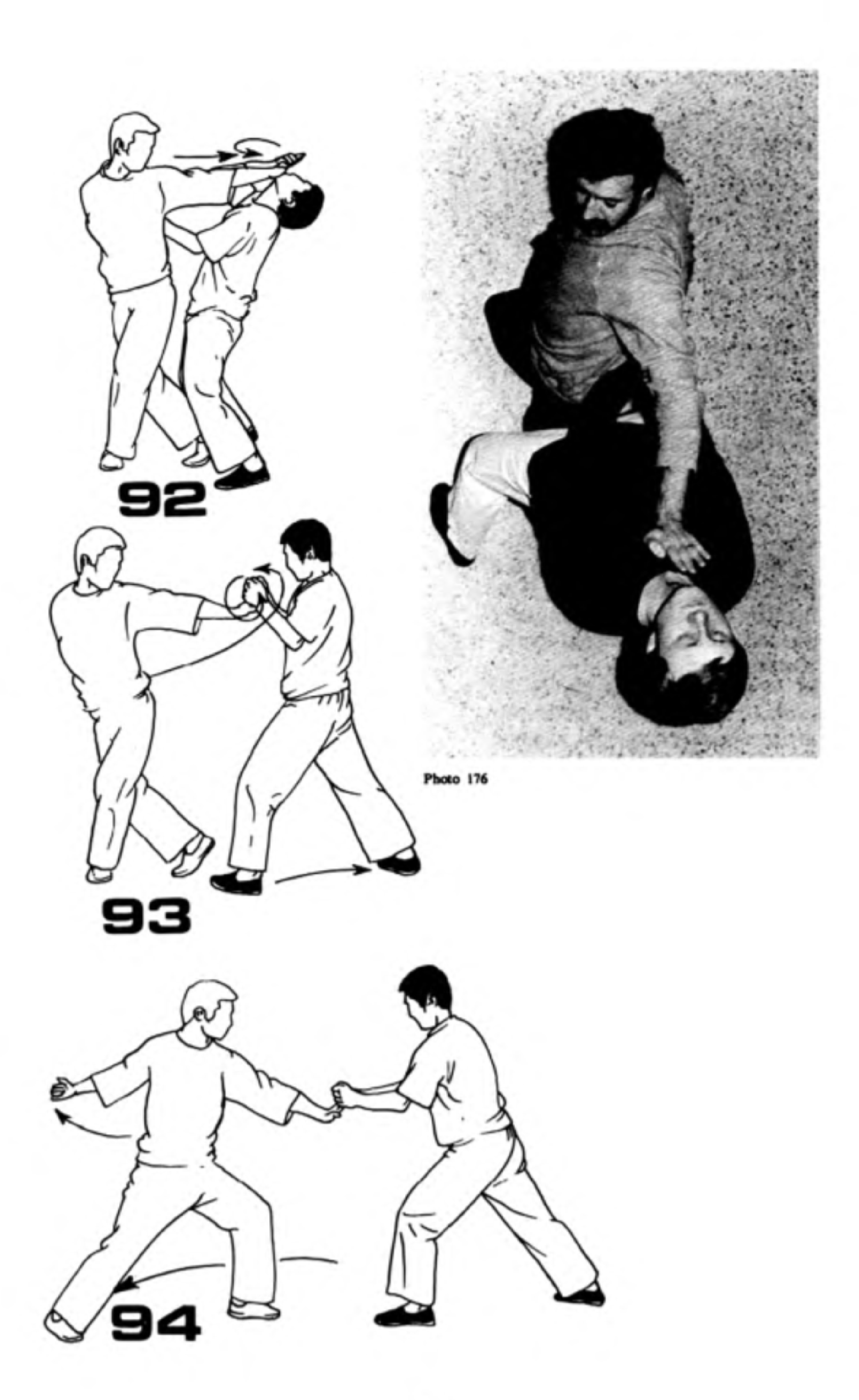
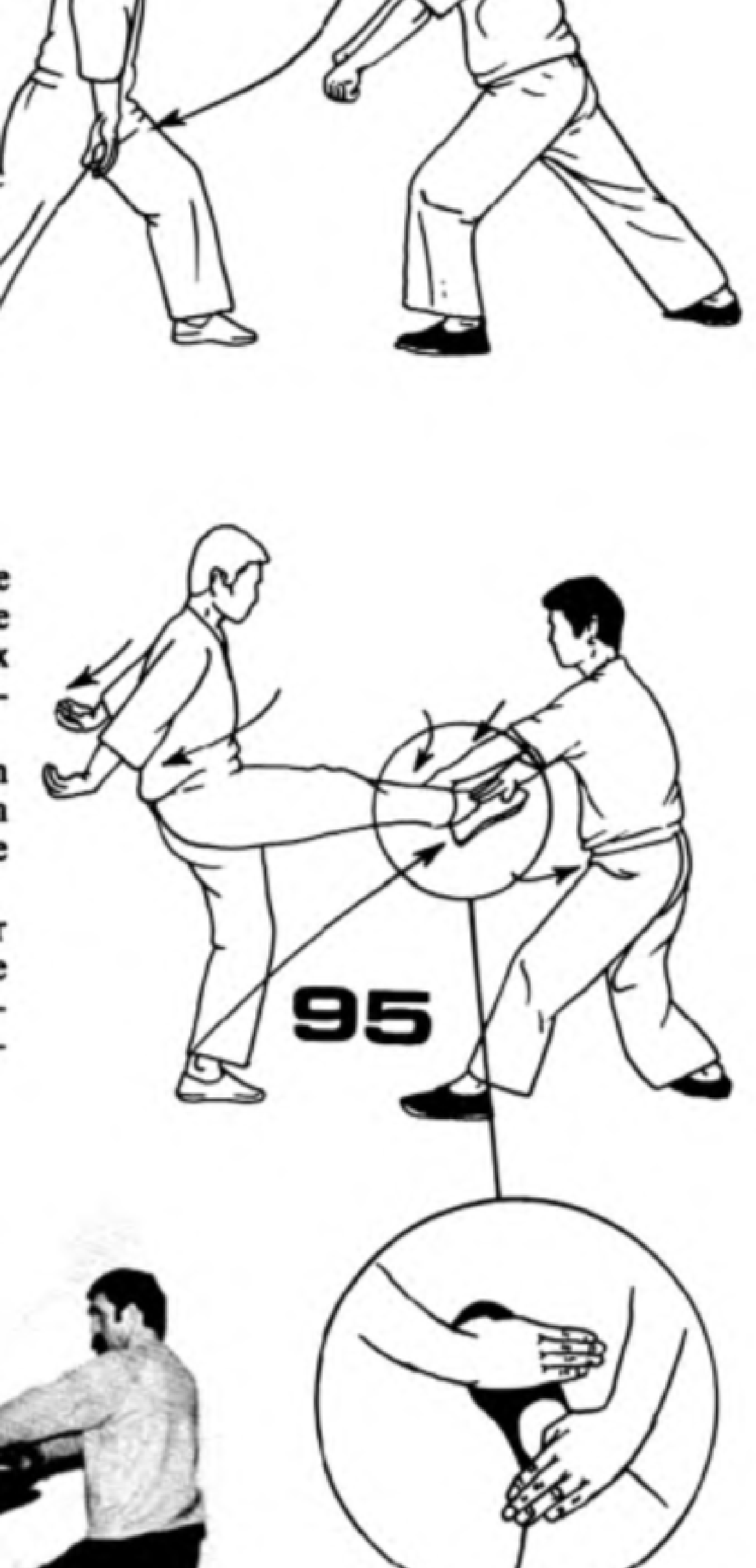


Photo 176



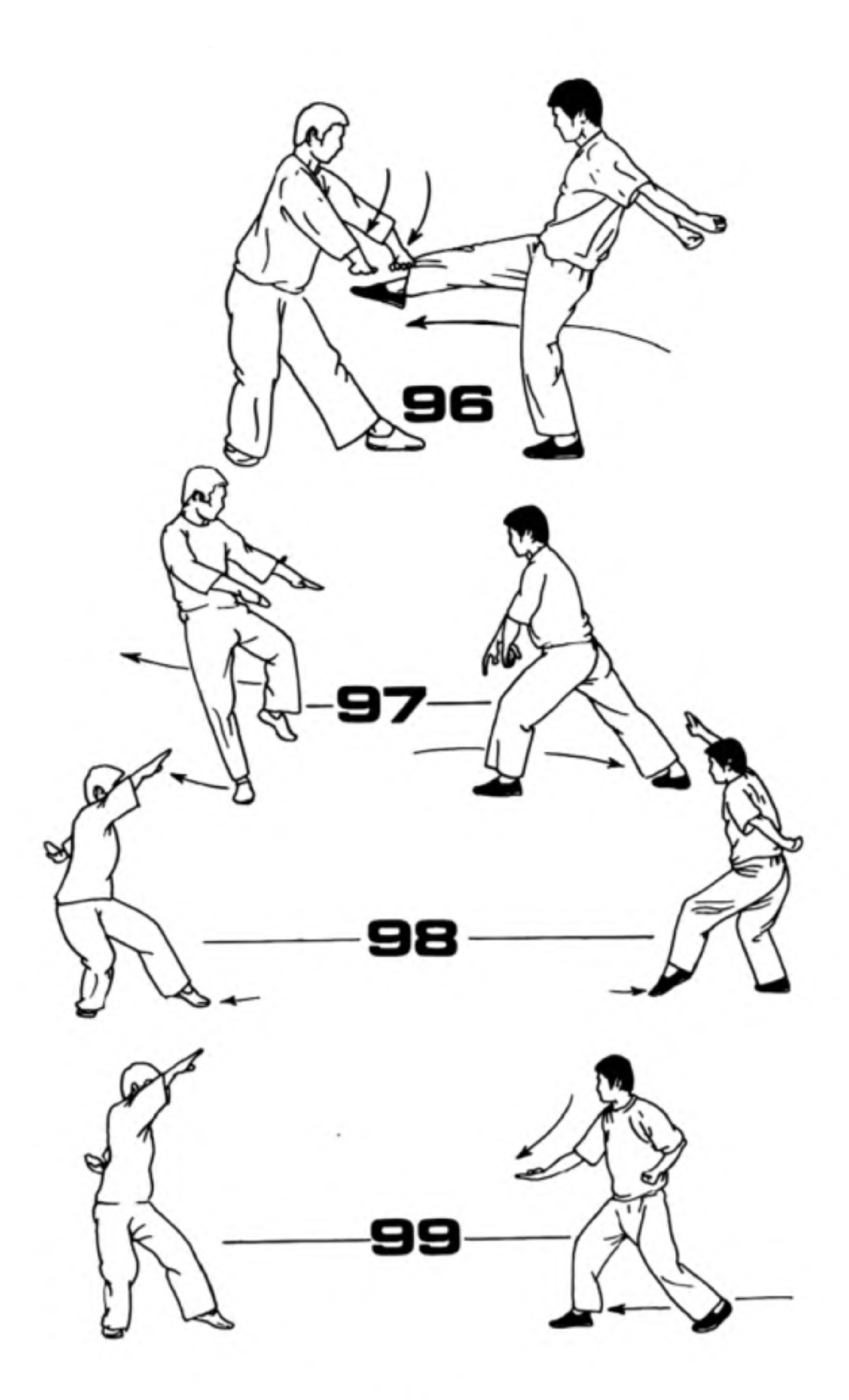
95 — B frappe de haut en bas et d'arrière en avant, à l'aide de sa main droite sur sa propre main gauche pour la libérer. Puis attaque aussitôt en coup de pointe direct du pied droit à l'abdomen. N se recule et pare des deux paumes de haut en bas (photo 177 et détail en encadré).

96 — B revient en arrière de son pied droit et pare de manière identique, de ses deux paumes, le coup de pied symétrique donné par N.

97 — B s'écarte de N en sautant des deux pieds en arrière pendant que N ramène le pied droit derrière lui.

98 — B et N passent sur place en ding-bo, pied gauche en avant et refont symétriquement, des deux mains, les gestes d'ouverture.


Photo 177


96
97
98
99

Cinquième division (deuxième moitié : temps 99 à 116)

Ce sont les mouvements symétriques de la première moitié, N et B échangeant simplement leurs rôles.

100 et 101 — Attaque de N après feinte et saut, en coup de poing droit, paré par B à l'aide de sa main droite. Action symétrique à celle des temps 84 et 85.

102 — B contre-attaque du tranchant de la main gauche et N pare des deux avant-bras levés (photos 178). Action symétrique à celle du temps 86.

103 — N saisit à gauche et pousse de la main droite à l'épaule (photo 179). Action symétrique à celle du temps 87.

104 — N amène B au sol en tirant et en poussant (photo 180). Action symétrique à celle du temps 88.



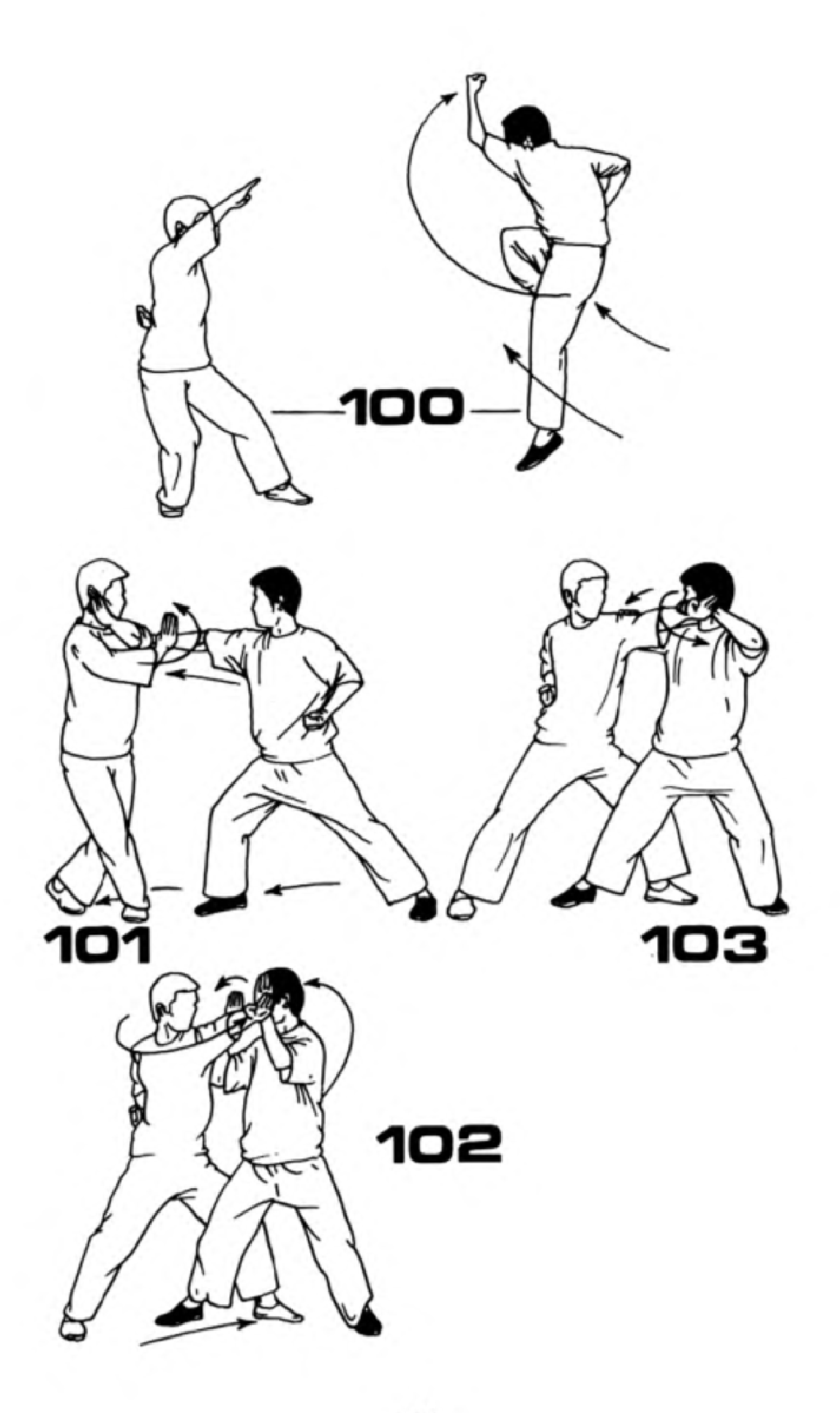
Photo 178



Photo 179



Photo 180


100
101
103
102


104
107
105
108
106
109

105 à 107 — B recule son pied gauche sur la ligne du talon droit, passe en ma-bo et se redresse en saisissant de ses deux mains la main droite de N. Actions symétriques à celle des temps 89 et 90.

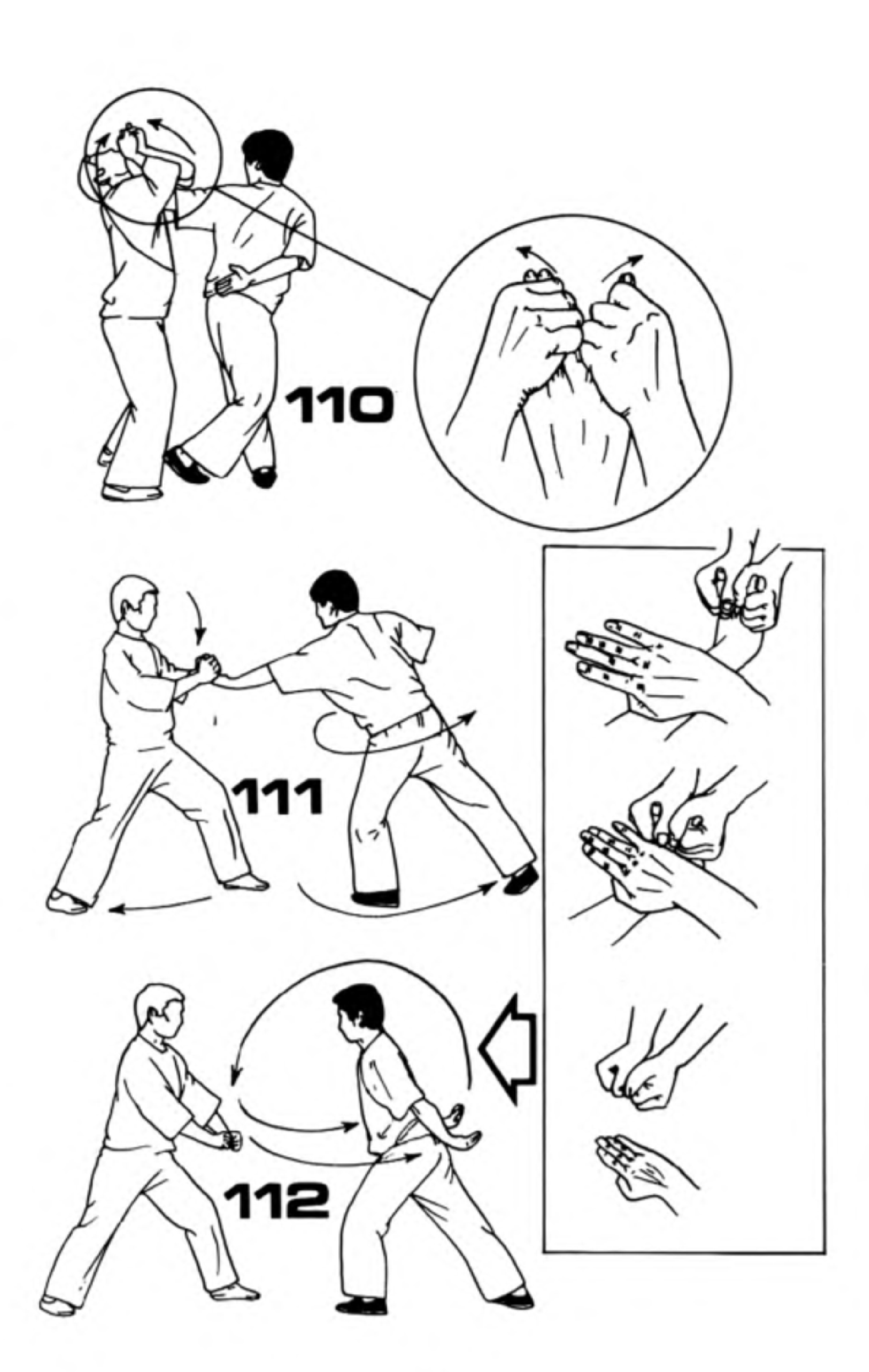
108 et 109 — N pivote vers son arrière gauche et, s'enroulant dans son bras près, se dégage du plat de la main gauche (photo 181). Action symétrique à celle du temps 91.

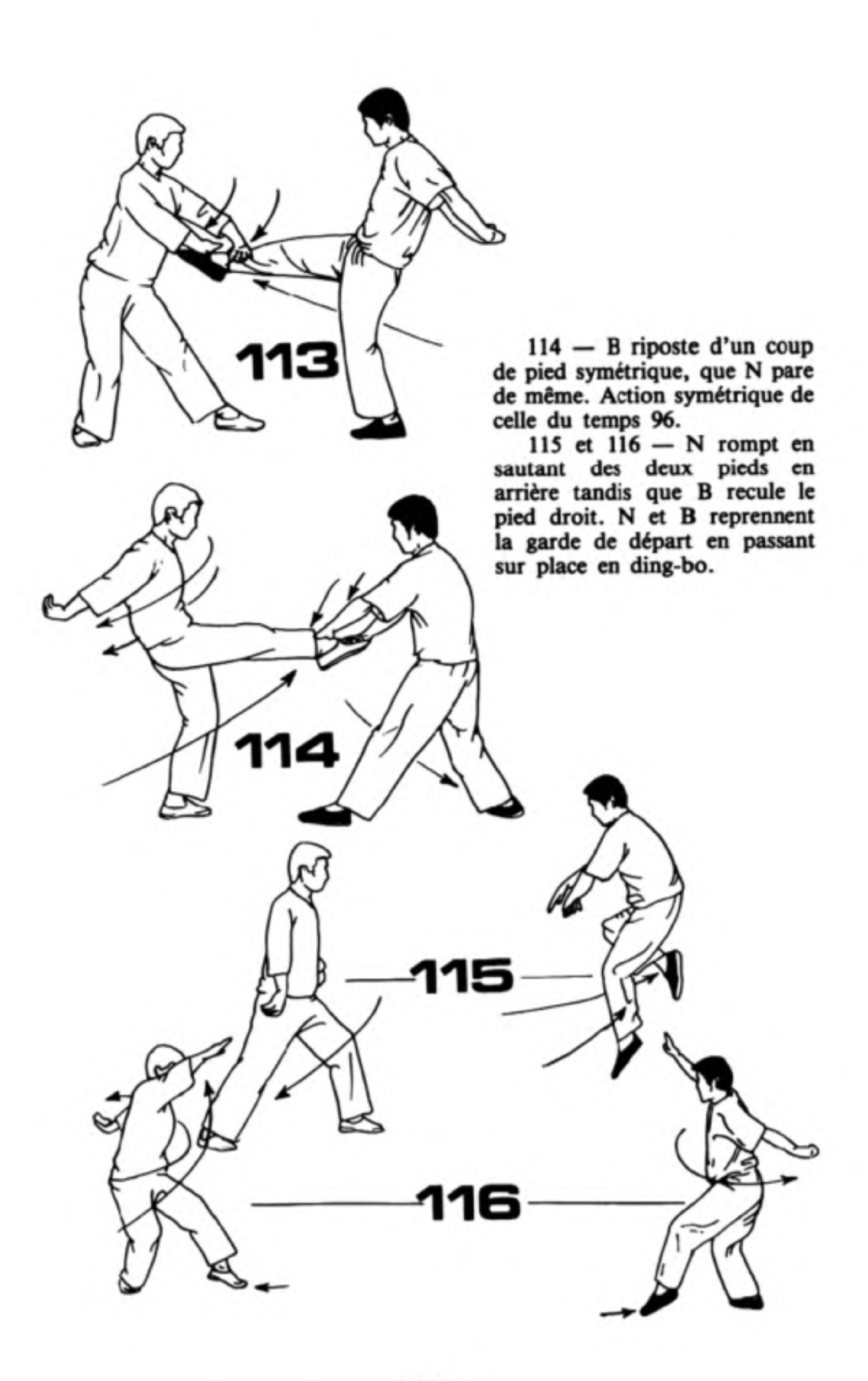
110 et 111 — B agrippe de ses deux mains les doigts de la main gauche de N et, en les écartant, les force vers le bas. Action symétrique de celle des temps 92 et 93. Détail en encadré.

112 et 113 — N se dégage en frappant de sa main droite sa main gauche pour la dégager et enchaîne d'un coup en pointe du pied droit, paré des deux mains par B. Détails en encadré. Actions symétriques de celles du temps 94 à 95.



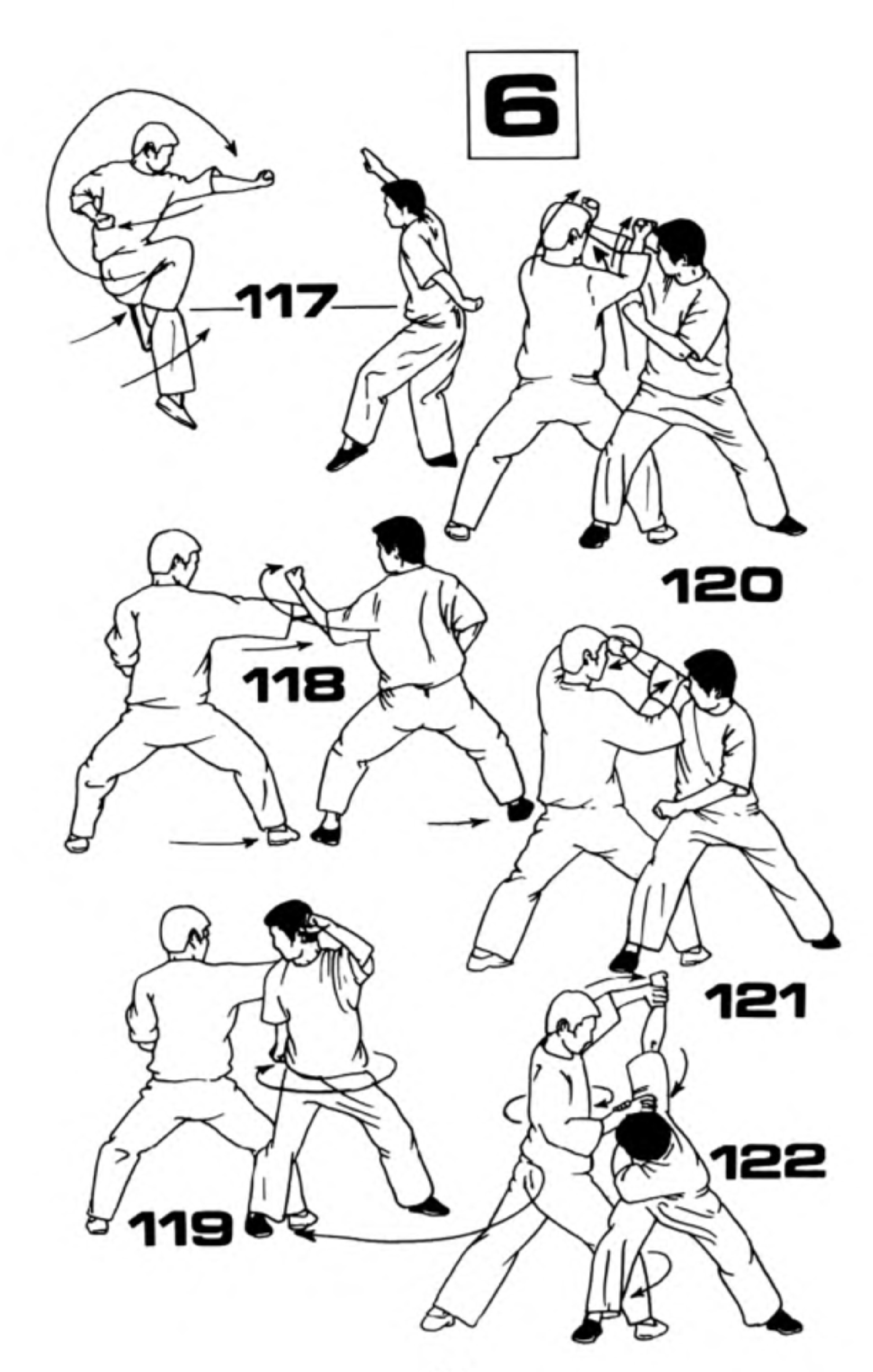
Photo 181


110
111
112



114 — B riposte d'un coup de pied symétrique, que N pare de même. Action symétrique de celle du temps 96.

115 et 116 — N rompt en sautant des deux pieds en arrière tandis que B recule le pied droit. N et B reprennent la garde de départ en passant sur place en ding-bo.

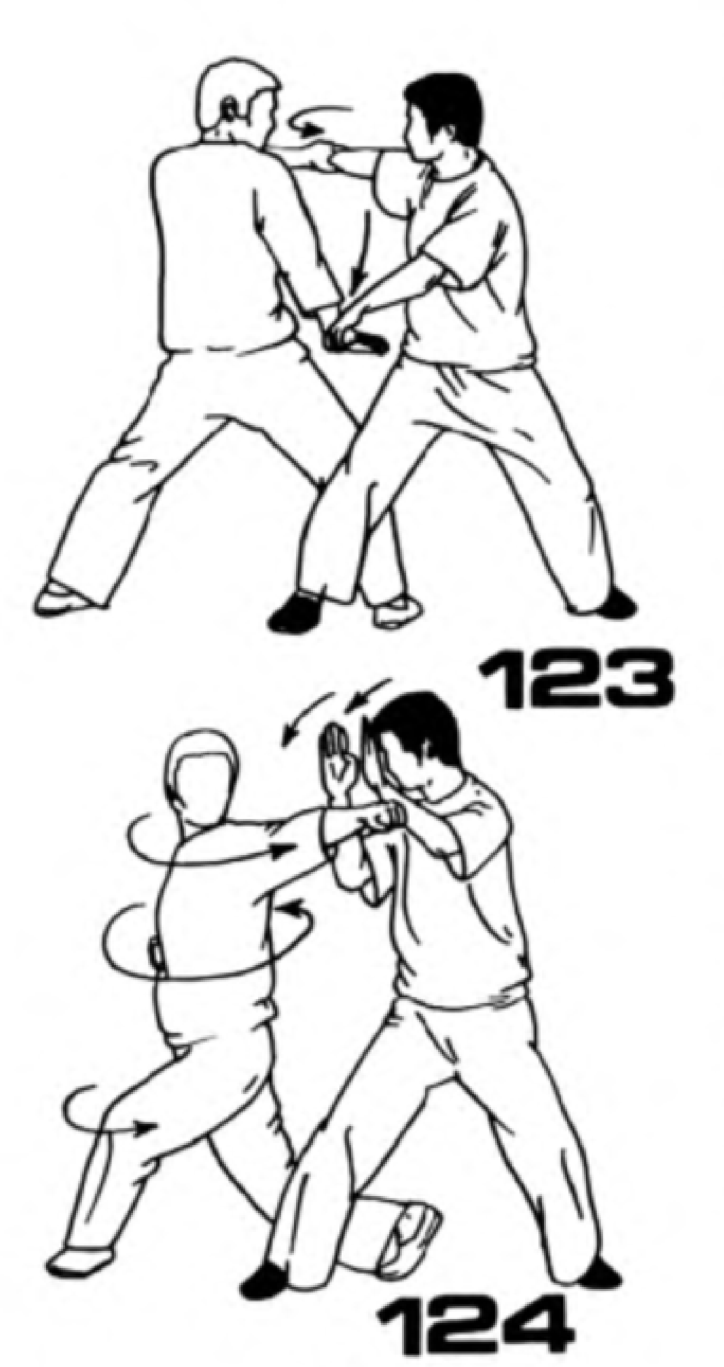

6
117
118
119
120
121
122

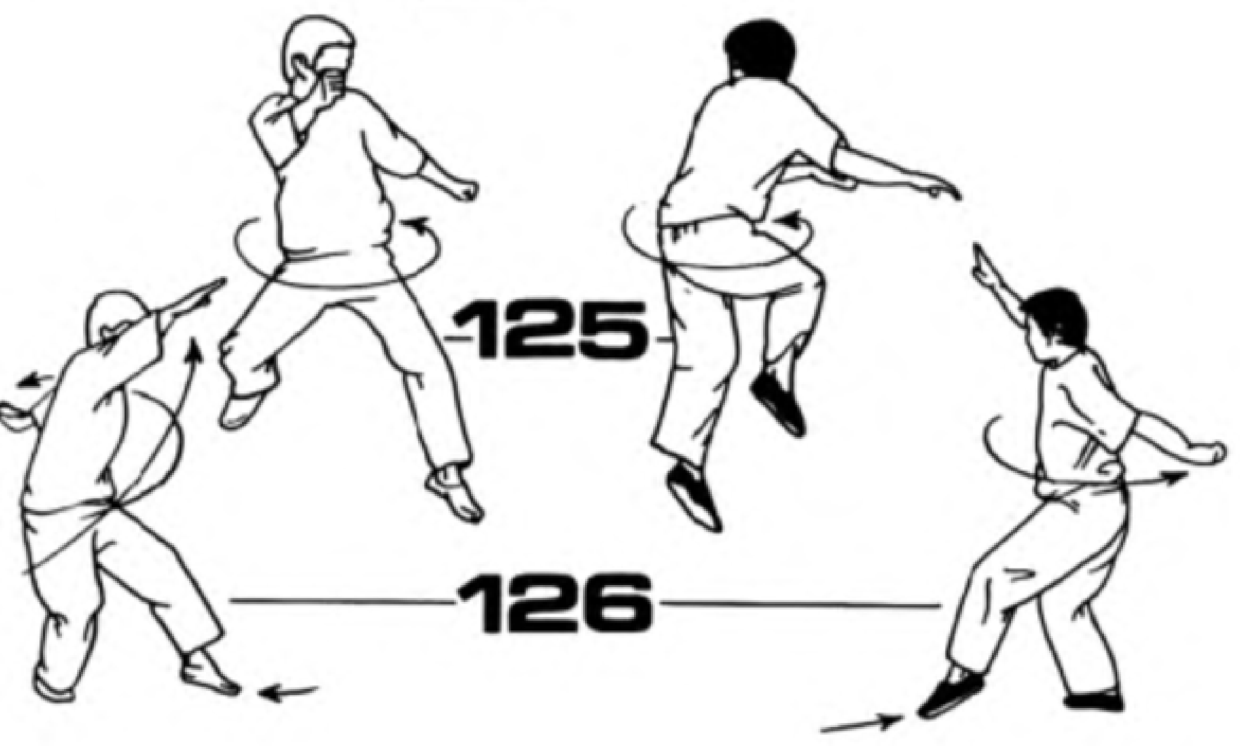
Sixième division (première moitié : temps 117 à 126)

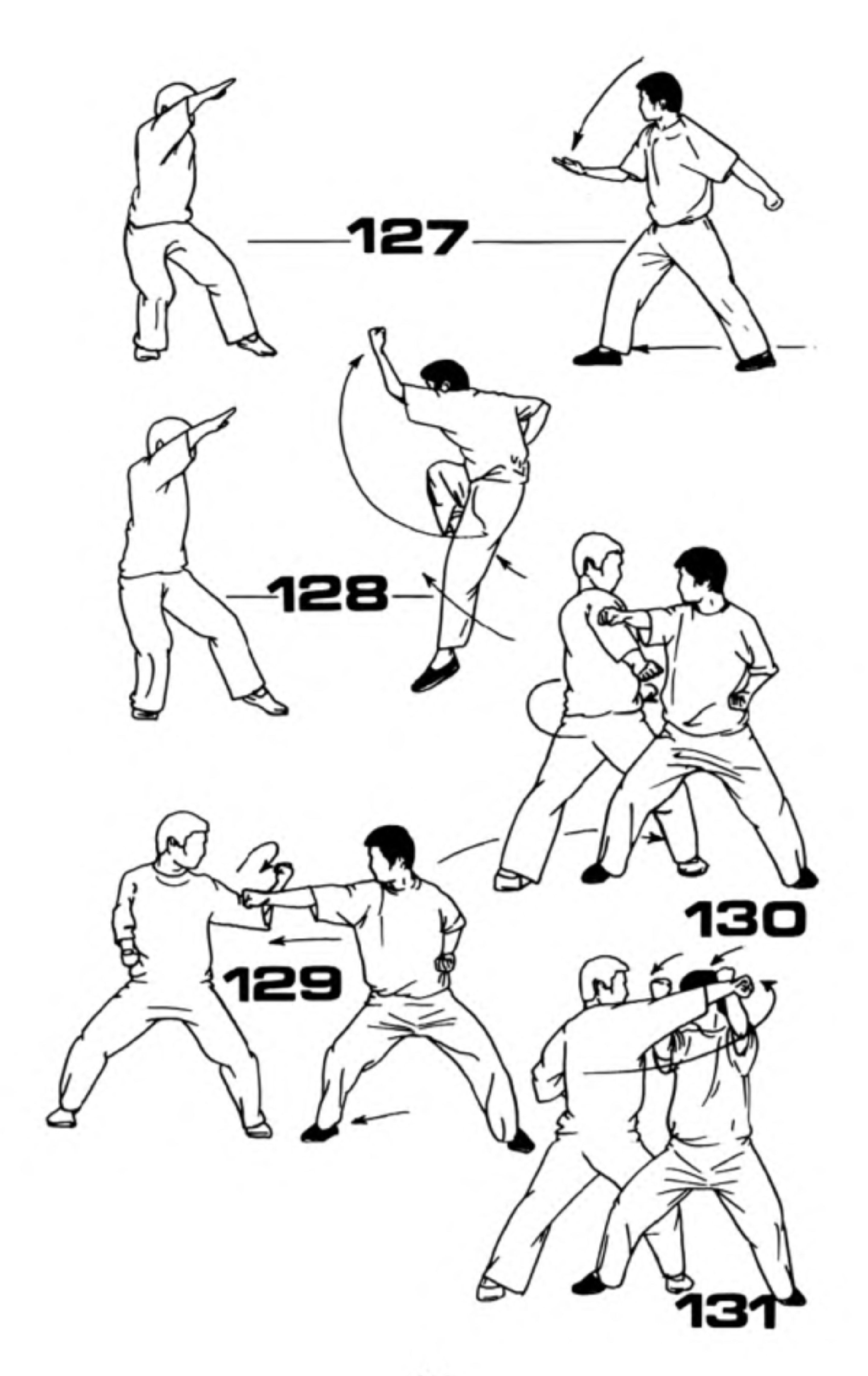
117 à 118 — B attaque en sautant, après moulinet de la main gauche, en coup de poing latéral en position ma-bo comme au temps 57 mais avec le pied droit en avant. N pivote un peu vers la droite et pare de l'avant-bras gauche, de l'extérieur vers l'intérieur, en ma-bo.

119 et 120 — Pivotant largement vers son arrière-droit, sur le pied gauche, N ramène son pied droit en arc de cercle derrière lui, contre la jambe avant de B, à l'extérieur. Il fait un large appel de son poing droit avant de frapper en revers de poing au visage. B pare en interposant ses avant-bras, poings fermés (voir photos 182 et 183, plus loin. L'action y est prise sous l'angle opposé).

121 — B saisit le poignet droit de N à l'aide de sa main gauche et pose sa main droite sur son épaule.






127
128
129
130
131

122 — Poussant la main droite vers le bas, B lève sa prise à gauche pour forcer N vers le bas. Celui-ci se penche en avant et attrape la main droite de B avec sa main gauche.

123 — Se redressant, N ramène sa prise (à gauche) vers le bas et pousse de sa main droite, toujours prise, vers l'épaule gauche de B.

124 — B lâche sa prise à gauche et, tournant sur les deux pieds vers son arrière-gauche, attaque circulairement du poing gauche, bras tendu, en direction de la tête de N. Celui-ci lâche sa saisie de la main gauche et pare des deux avant-bras levés, tranchants de main vers l'avant.

125 et 126 — B saute en arrière en tournant tandis que N rompt en sautant et en tournant, tous les deux vers leur arrière-gauche, pour retomber ding-bo pied gauche en avant. Puis chacun recule un peu ce pied pour reprendre ding-bo avec les classiques mouvements d'ouverture.

Sixième division (deuxième moitié : temps 127 à 137)

Ce sont les temps symétriques de la première moitié, N et B échangeant simplement leurs rôles.

127 à 129 — N attaque après feinte et saut en avant pour frapper latéralement du poing droit, en position ma-bo, tandis que B pare de son avant-bras gauche, par l'extérieur. Actions symétriques de celles des temps 117 et 118.

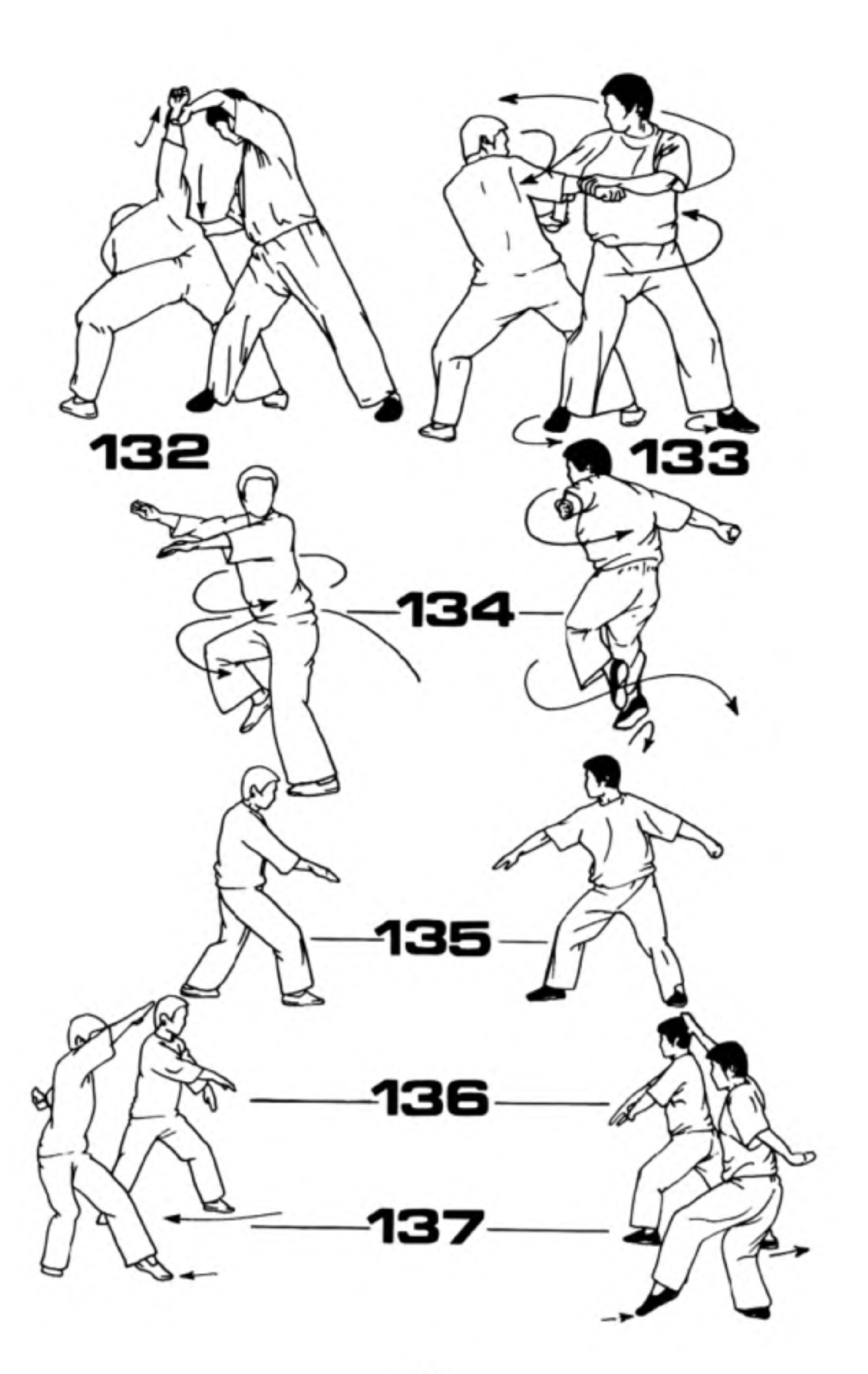
130 et 131 — Pivot et attaque de B en revers circulaire du poing droit, paré des deux avant-bras par N. Actions symétriques de celles des temps 119 et 120.

132 — N force l'épaule droite de B vers le bas en levant son poignet gauche. Voir l'action symétrique des temps 121 et 122.

133 — B résiste en se redressant. N tourne vers son arrière-gauche, sur les deux pieds, et frappe en « marteau de fer » gauche attaque que B pare des deux avant-bras droits (non illustré). Voir cette action symétrique des temps 123 et 124.

134 à 137 — N et B dégagent en sautant en arrière, en tournant, et reprennent les positions de départ avec les classiques mouvements d'ouverture.

Ils joignent les pieds et se retrouvent face à face, bras ballants, dans la position de départ.


132
133
134
135
136
137

Conseils pour la pratique de Nian Shou Chuan

Il faut débuter très lentement, bien assimiler la première puis la seconde partie avant d'aller plus loin. Il ne faut pas contrer la force sur la force mais travailler en souplesse. Il est nécessaire d'évoluer en coordination parfaite pour espérer maîtriser cette séquence de « boxe en cercle ». Allez dans le sens du mouvement de celui qui doit ici être considéré comme un partenaire, non un adversaire. Il est absolument indispensable d'agir avec beaucoup de précautions, de contrôler toutes les techniques, afin de ne pas risquer d'accidents. Notamment il ne faut qu'esquisser les techniques de luxation et celui auquel elles sont appliquées ne doit évidemment pas chercher à résister. Enfin, dans un but d'entraînement du mental, cherchez à sentir instinctivement (maîtrise de la distance et du contact) l'amorce du départ du mouvement du partenaire afin de pouvoir calquer harmonieusement votre propre action sur la sienne.



Photo 182



Photo 183

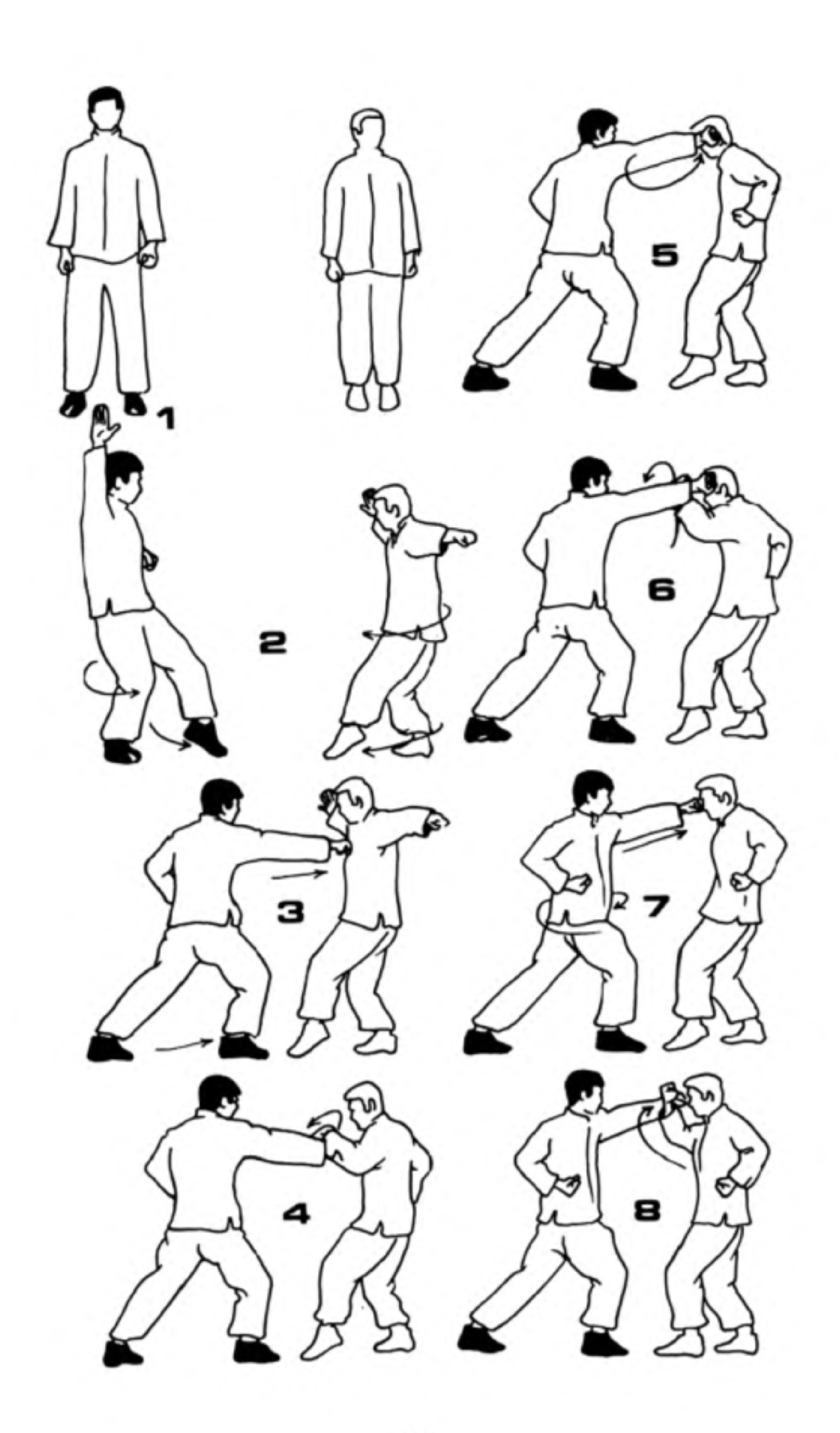


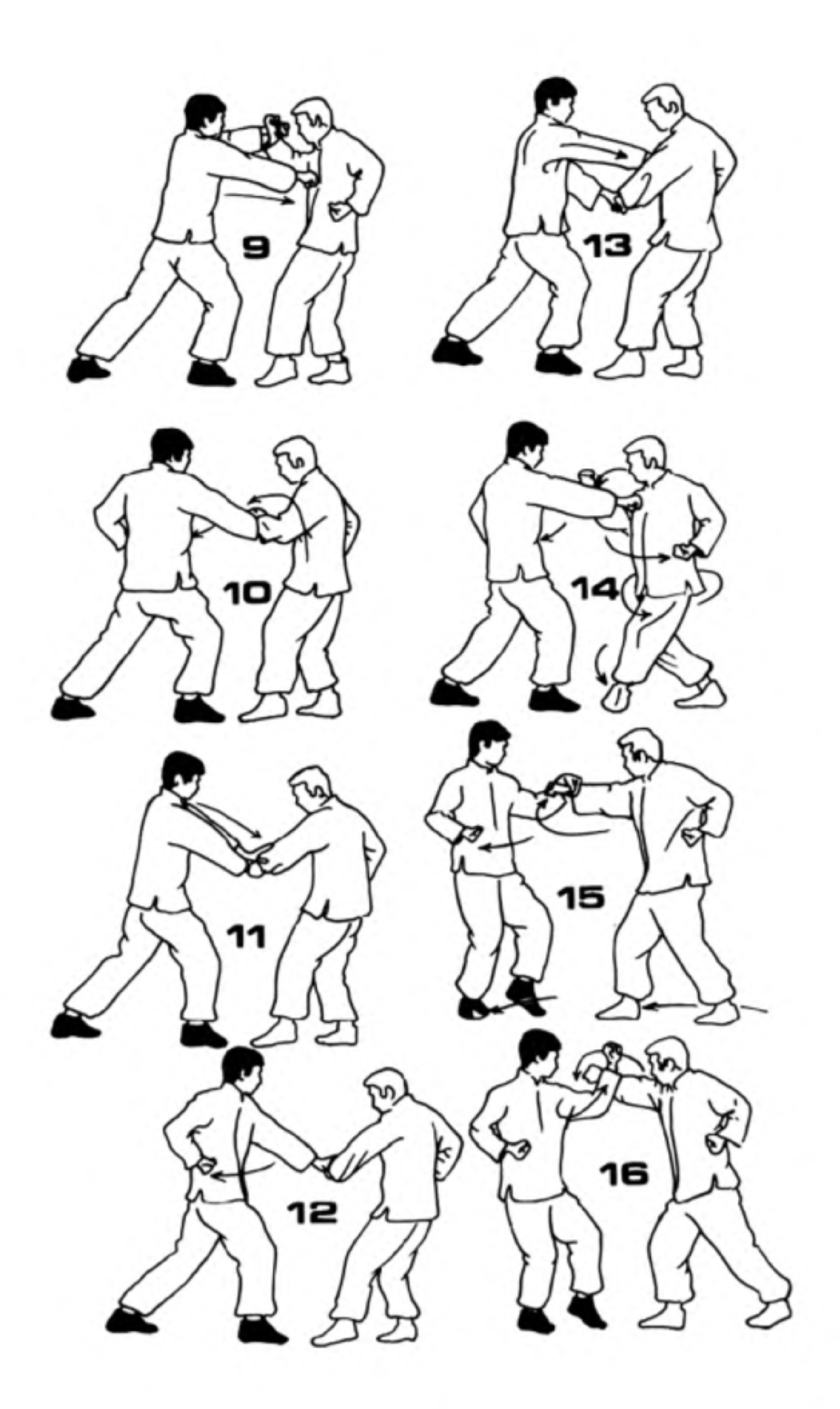
Photo 184 : temps 110 de la séquence 3.

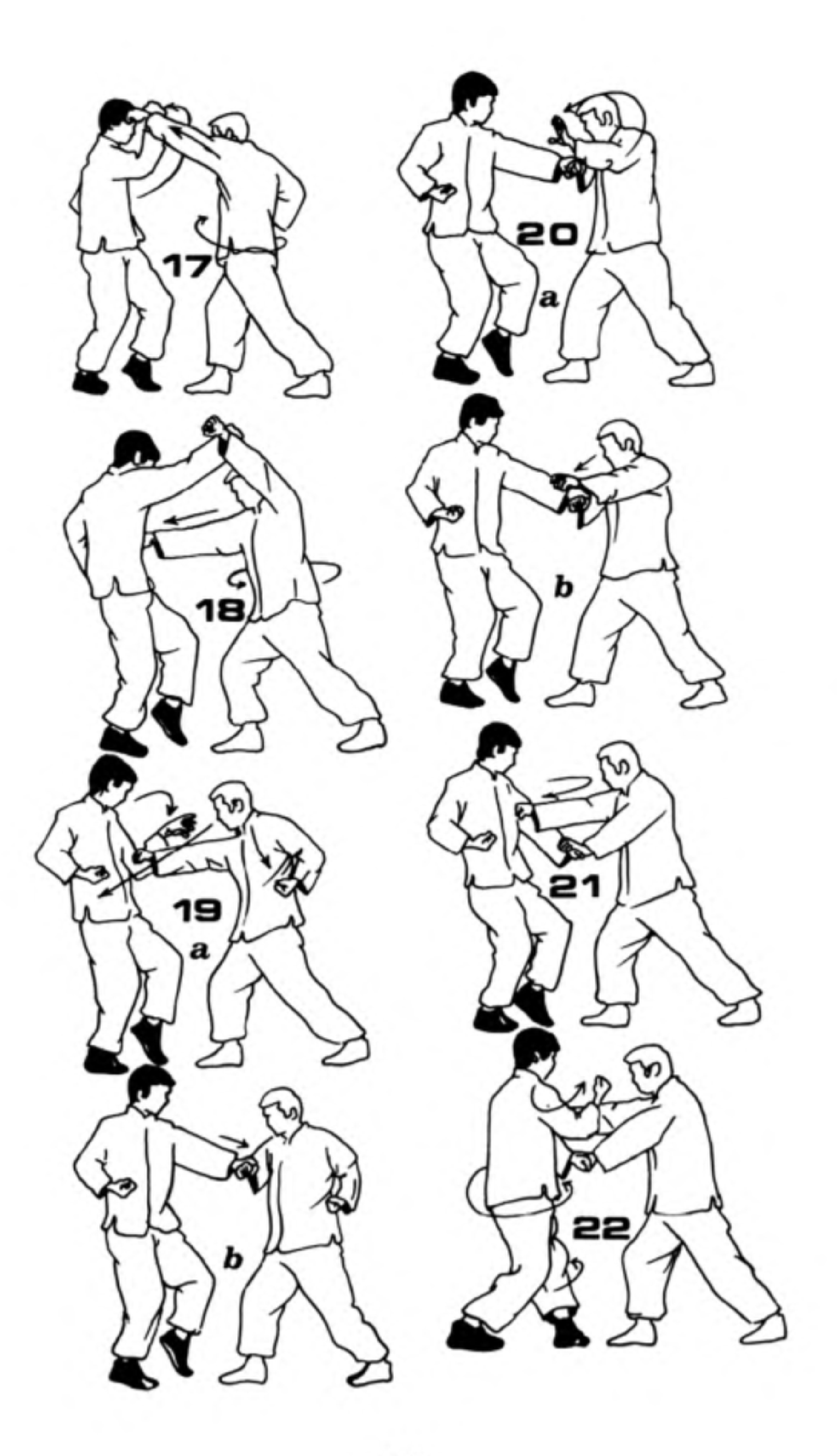
QUATRIÈME SÉQUENCE

Il s'agit des 64 premiers mouvements d'une forme de « boxe en cercle » telle quelle a été enseignée par le sifu Sin Moun Ho. Les actions sont numérotées et un fléchage souligne à chaque fois les modifications intervenues par rapport au temps précédent, ce qui, compte tenu des techniques très classiques, devrait permettre de réduire au minimum le commentaire des enchaînements de cette séquence (voir pages 224, 229 et 231).

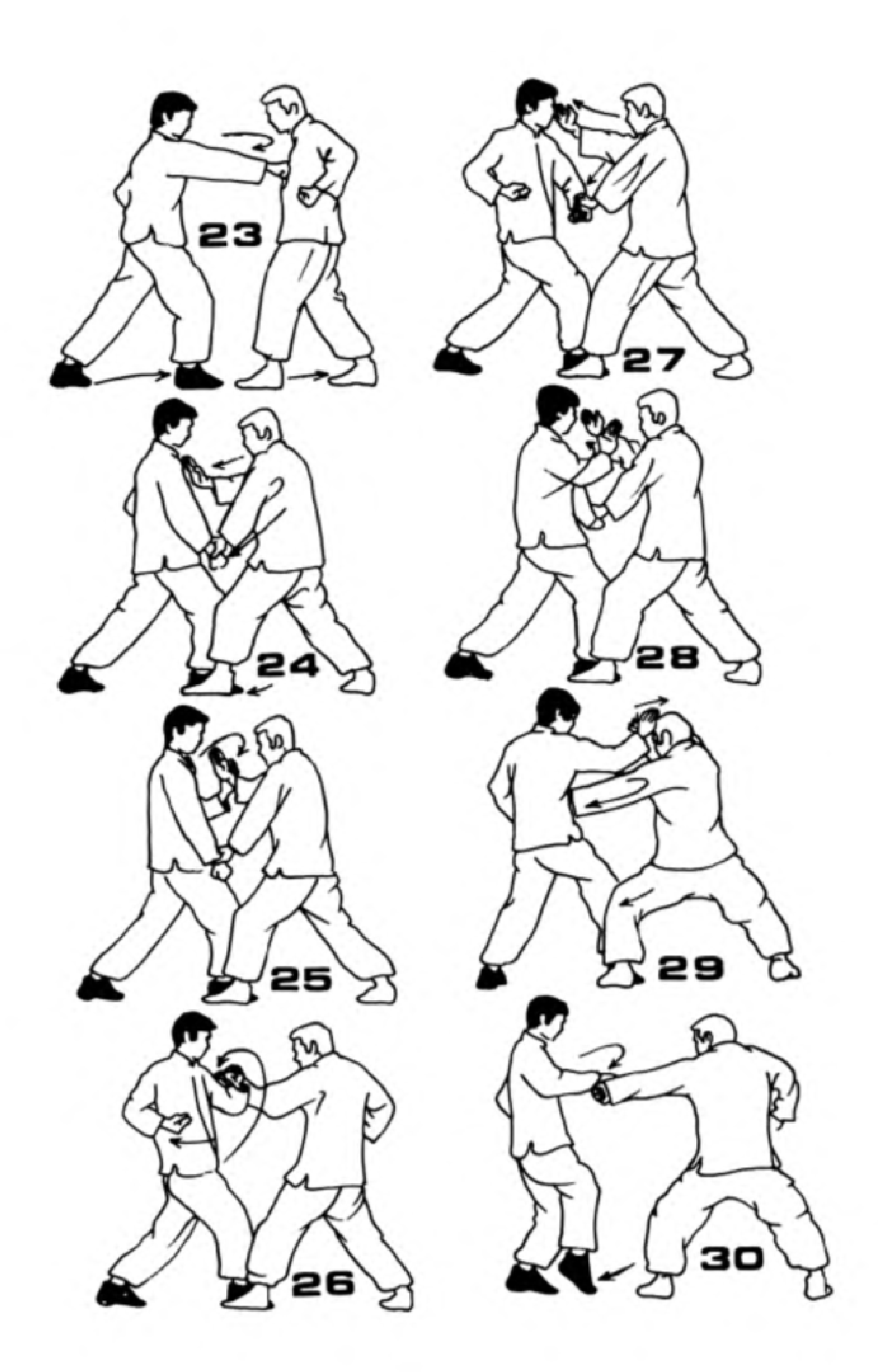
Notez que dans cette séquence chaque temps ne présente qu'une seule action, de N ou de B, chacun attendant, avant d'enchaîner, la fin du mouvement de l'autre.

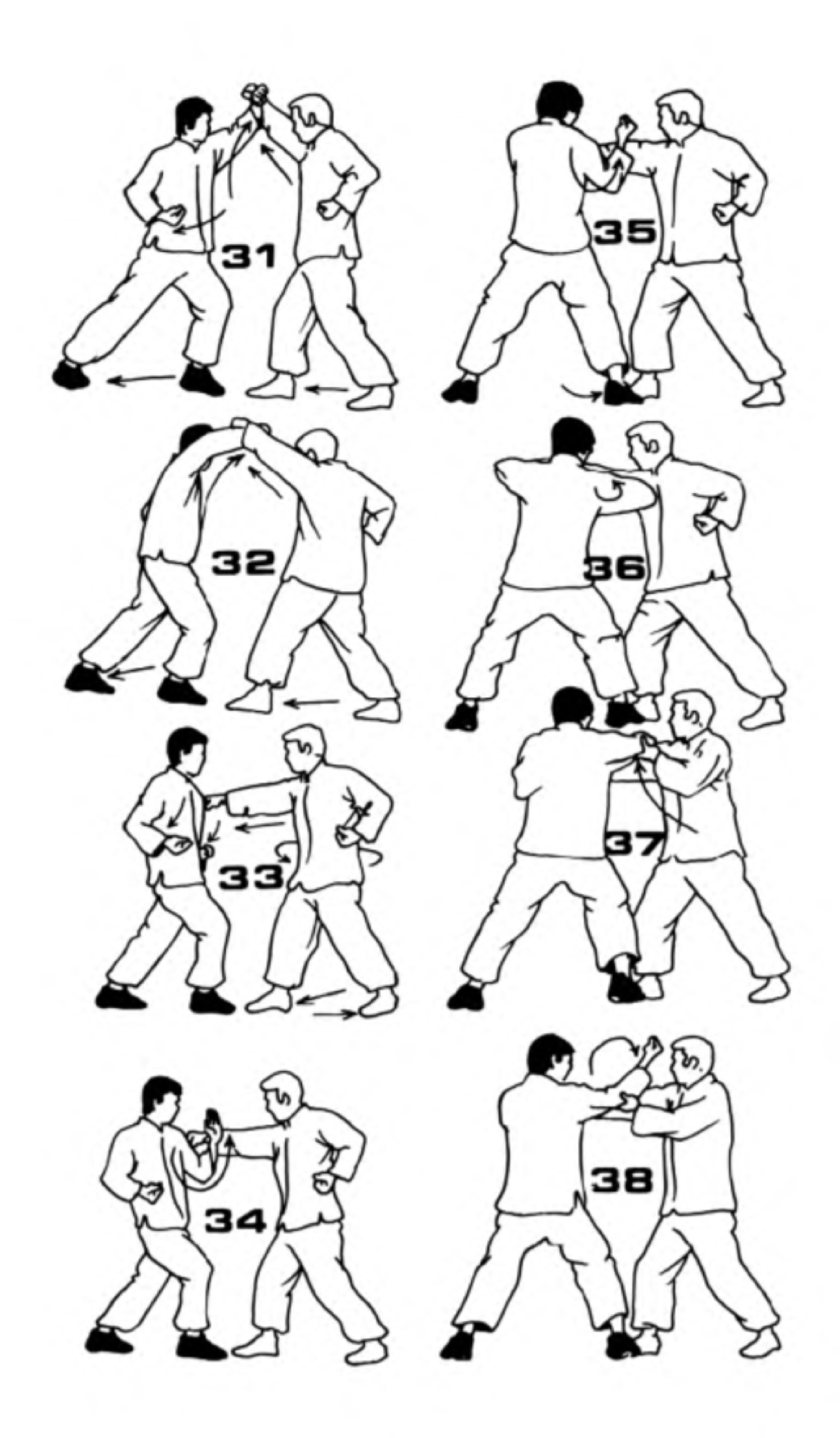

1
2
3
4
5
6
7
8

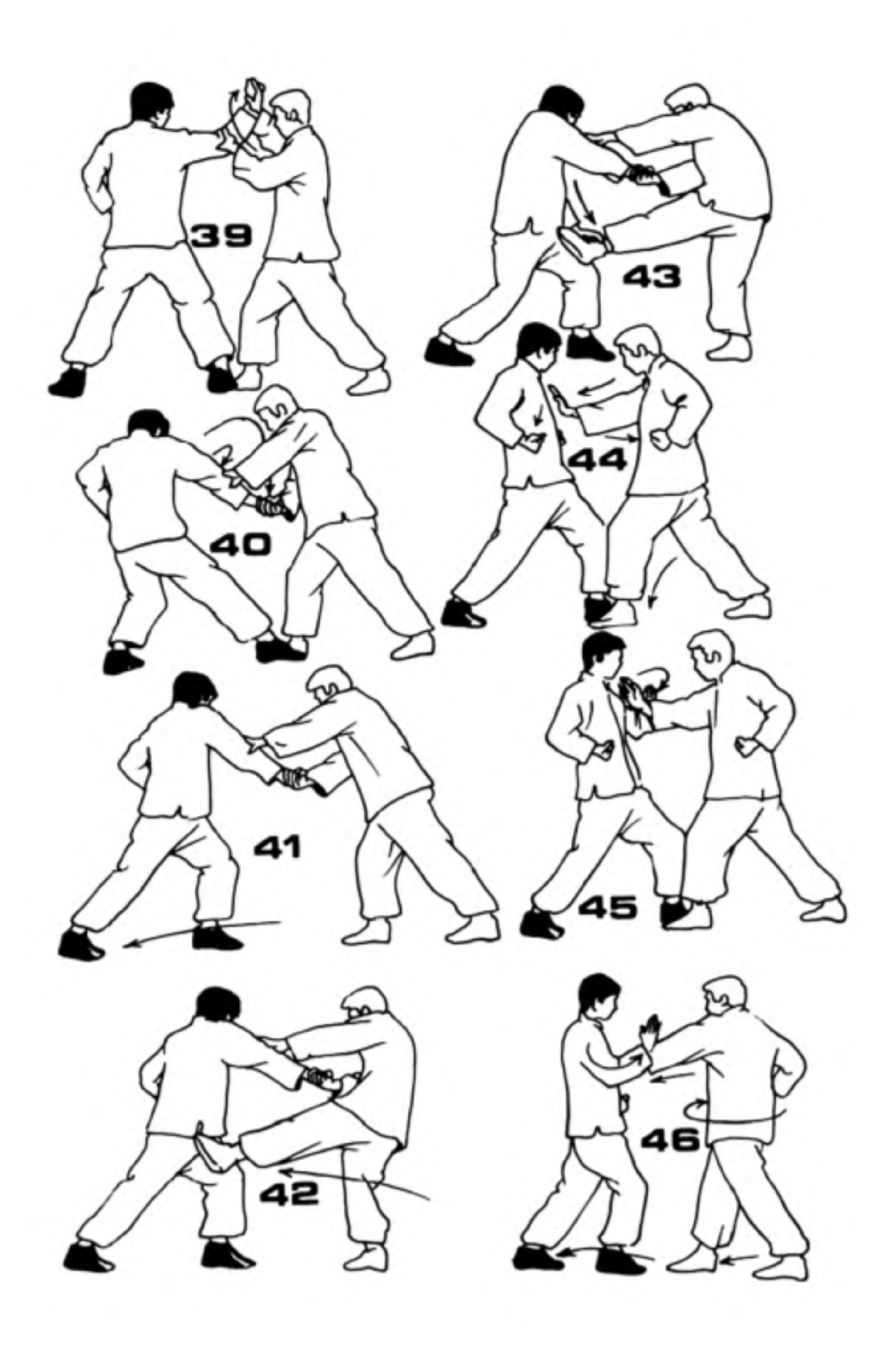

9
13
10
14
11
15
12
16

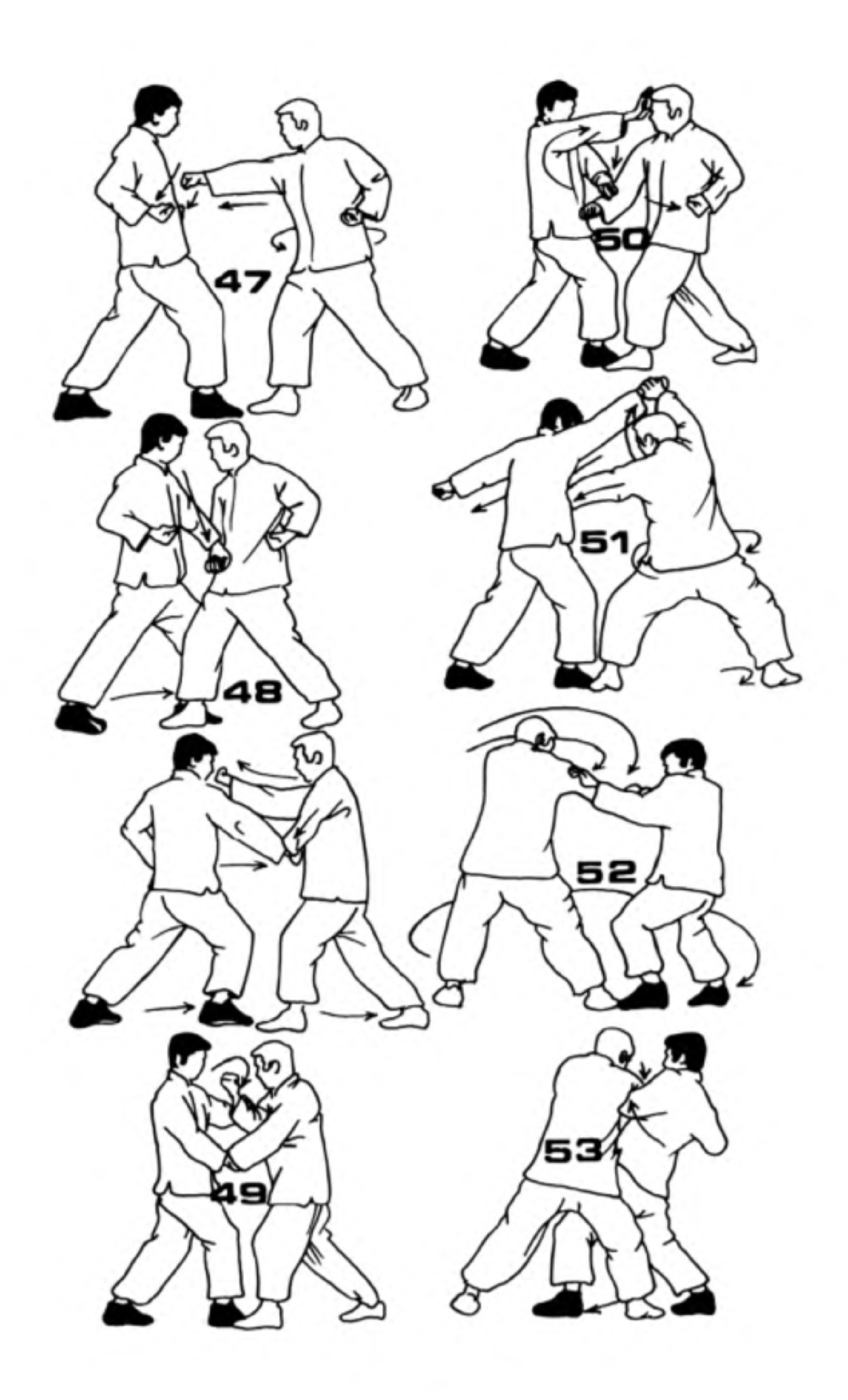

17
18
19
a
b
20
a
b
21
22

1 — Position de départ.
2 — Ouverture. N et B se tournent l'un vers l'autre, en ding-bo.
3 — N attaque du poing droit en avançant du pied droit.
4 — B couvre le poignet de N de sa main gauche en « bec ».
5 — N retire son poing et attaque une nouvelle fois, du même, en revers circulaire à la tempe.
6 — B pare du tranchant intérieur de son avant-bras gauche.
7 — N attaque d'un coup de poing gauche au visage, en position de pieds contraires.
8 — B pare du tranchant interne de son avant-bras droit.
9 — Maintenant son poing gauche, N attaque du poing droit au corps.
10 — B couvre l'attaque comme au temps 4 tandis que N tire le poing gauche à la hanche.
11 — N dégage sa main droite, saisie, en frappant d'arrière en avant l'avant-bras de B, à l'aide de sa main gauche.
12 — N, libéré, tire son poing droit en arrière et saisit à son tour de sa main gauche.
13 — N attaque du poing droit en maintenant sa saisie.
Tous ces mouvements se sont faits sur place, N en position gung-bo et B en ding-bo très étroit.
14 — B pare en pivotant sur place vers la gauche, de l'avant-bras droit, en tao-bo.
15 — B attaque du poing droit, en avançant à droite. N couvre de sa main gauche, en « bec de grue » en reculant le pied droit pour adopter ding-bo.
16 — B double son attaque du poing droit, cette fois en revers circulaire à la tête, que N pare en levant son avant-bras gauche.
17 — B triple en attaquant du poing gauche, en position de pieds contraires et N pare en levant son avant-bras droit.
18 — B attaque du poing droit.
19 — N pare en saisissant de la main gauche, de haut en bas. Les deux partenaires ramènent les poings opposés à la hanche.
20 — B se libère de la saisie en prenant à son tour le poignet gauche de N avec sa main gauche.
21 — B porte un coup de poing droit en maintenant la saisie de sa main gauche.
Tous ces mouvements se sont faits sur place, N en position ding-bo et B en gung-bo.
22 — N pivote vers la gauche et, passant en tao-bo, pare de l'avant-bras droit par l'intérieur.
23 — N avance le pied droit en portant une attaque du poing droit. B recule le pied droit...
24 — ... et avance un peu du gauche à l'extérieur du pied avant de N en parant de la main gauche (de haut en bas) et en frappant simultanément de la paume droite au corps.
25 — N saisit cette main, par l'extérieur, de sa main gauche.
26 — B frappe en revers de poing, mouvement de l'intérieur vers l'extérieur, du même poing gauche. N pare en levant l'avant-bras gauche, poing fermé.
27 — Agrippant la main gauche, B frappe verticalement du tranchant de main droite à la tête.
28 — N pare du plat de la main droite, de l'intérieur vers l'extérieur.
29 — N frappe du tranchant de la même main à la tête. B pare à droite et, passant sur place en ma-bo, attaque latéralement du poing gauche.


23
27
24
28
25
29
26
30


31
32
33
34
35
36
37
38


39
40
41
42
43
44
45
46


47
50
48
51
52
49
53

30 — N recule le pied droit et, en ding-bo, pare de la main gauche en « bec ».

31 — B attaque du poing droit au visage, en avançant. N pare en blocage haut, à gauche, en reculant le pied droit.

32 — B poursuit du poing gauche, et N pare de même, à droite, en reculant.

33 — B opère une inversion de position sur place pour attaquer du poing droit au corps. N ramène les deux poings aux hanches.

34 — N pare du dos de la main gauche, avant-bras levé à la verticale.

35 — Passant sur place ma-bo, en tournant vers la gauche, il complète d'un blocage à droite, de l'extérieur vers l'intérieur.

36 — Sur place, N frappe du coude droit, circulairement.

37 — B évite le coup en saisissant le coude, de bas en haut, de la main gauche.

38 — Prenant son coude droit comme point fixe, N frappe en revers vertical du poing droit.

39 — B, maintenant la prise de la main gauche, saisit de la main droite le poignet droit de N.

40 — Tournant ses mains vers la droite, la prise droite (poignet) plus bas que la prise gauche (coude), B allonge le bras de N et le force vers le bas.

41 — N recule le pied droit.

42 — B, maintenant sa double saisie, frappe d'un coup de pointe direct du pied gauche.

43 — N pare de la main gauche.

44 — Posant son pied en avant, en gung-bo, B pousse N du plat de sa main droite et tire le poing gauche en arrière. N tire ses deux poings en arrière.

45 — N pare de la main gauche, de l'extérieur vers l'intérieur.

46 — B avance le pied droit en frappant à hauteur moyenne du poing gauche. N pare de la main droite, de l'extérieur vers l'intérieur, en reculant le pied gauche.

47 — B attaque du poing droit sur place. N tire ses deux poings aux hanches.

48 — N pare de la main gauche, de haut en bas, en avançant du pied gauche à l'extérieur du pied avancé de B.

49 — N attaque du poing droit, en avançant à droite. B recule en parant du haut en bas de la main gauche tout en frappant en uppercut du poing droit, coup que N pare en venant saisir de la main gauche par l'extérieur.

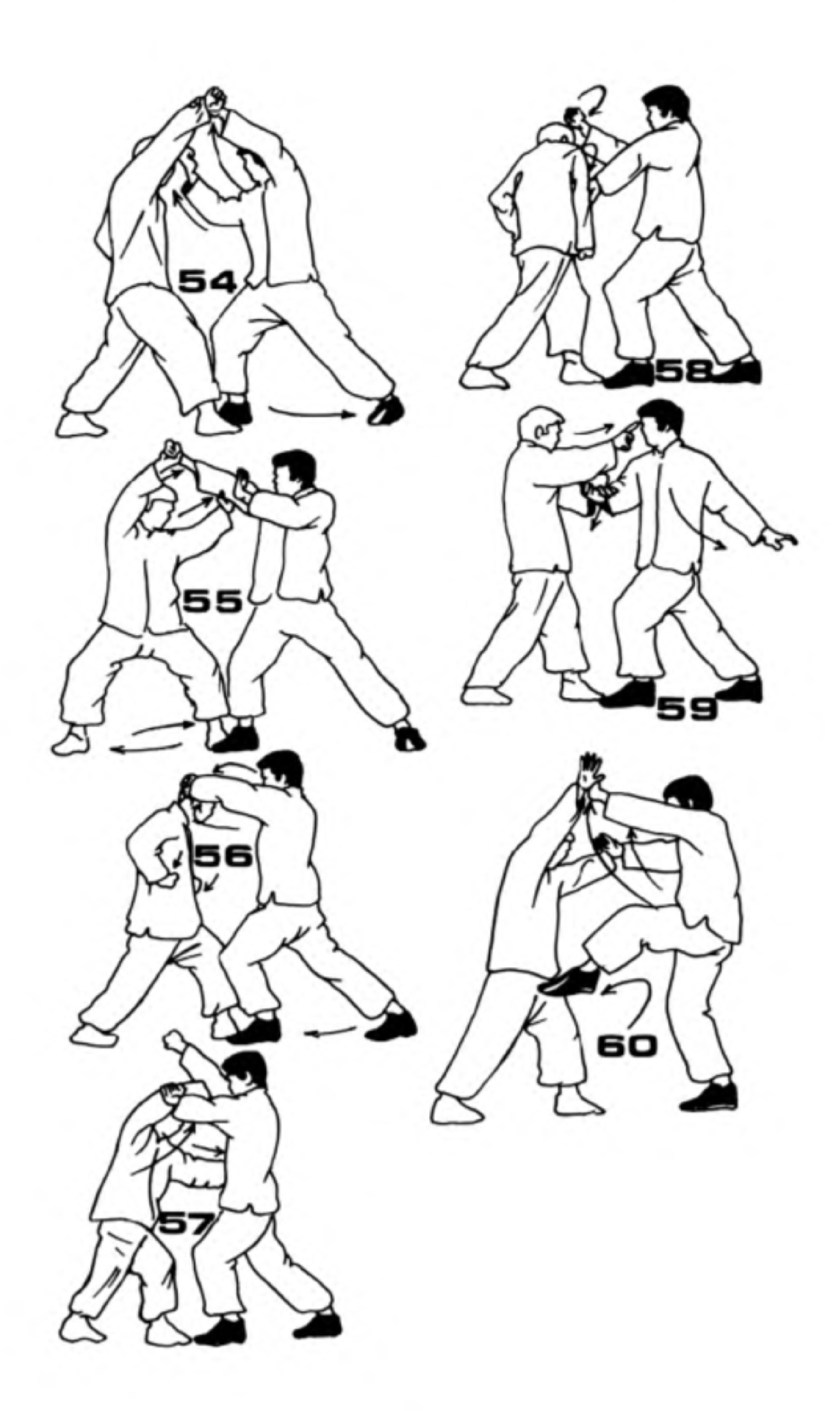
50 — N pousse cette parade vers le bas et frappe de la paume droite au front de B.

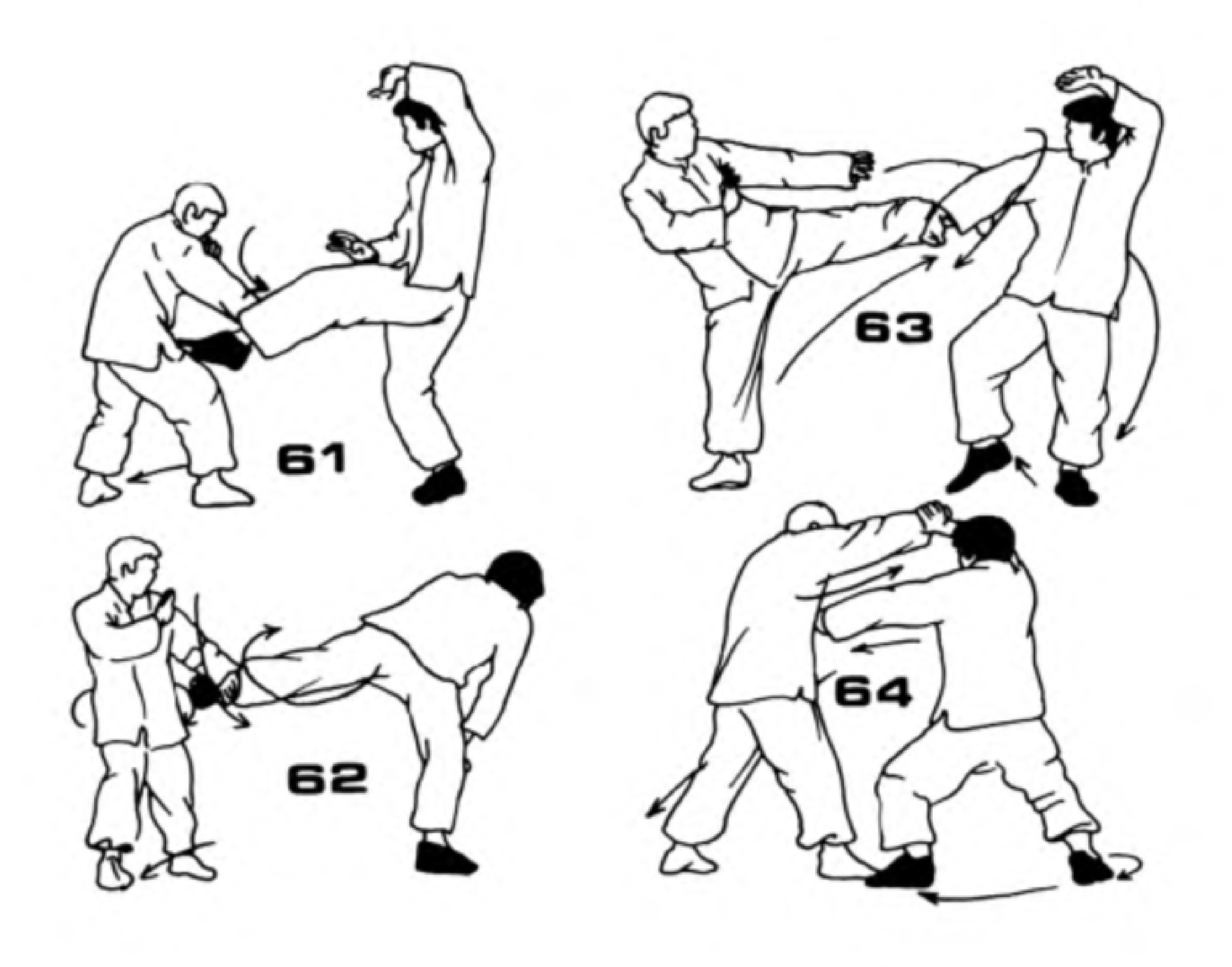
51 — B pare de la main droite en tournant sa position vers la droite pour passer en ma-bo et, ainsi de profil, frappe du poing gauche au flanc de N, qui lance en appel son poing gauche derrière lui.

52 — Venant s'appuyer de la main gauche, après un mouvement en large cercle, bondit vers la droite et, tournant de 180°, se retrouve à droite de B qui voit son bras droit saisi et tiré.

53 — Entrant largement de son pied gauche, entre les pieds de B, N soulève B en venant du bras gauche dans la saignée de l'épaule, tout en tirant et en écrasant de la main droite.

54 — Reculant le pied gauche, N vient saisir le poignet droit de B, par l'intérieur, à l'aide de la main gauche, tout en portant un uppercut du poing droit.


54
55
56
57
58
59
60



55 — B opère une inversion de position sur place pour, en ma-bo, lever le bras droit de N, des deux mains.

56 — N opère une inversion de position sur place pour attaquer circulairement et simultanément des deux poings aux tempes.

B passe en gung-bo en ramenant ses poings aux hanches.

57 — B pare à droite et frappe du poing gauche.

58 — N repousse de la main gauche le coude droit de B vers le bas tout en frappant en revers vertical du poing droit.

59 — B pare de la main gauche, de haut en bas, et porte une pique à un doigt de la main droite au visage. N fait un appel de la main gauche en arrière.

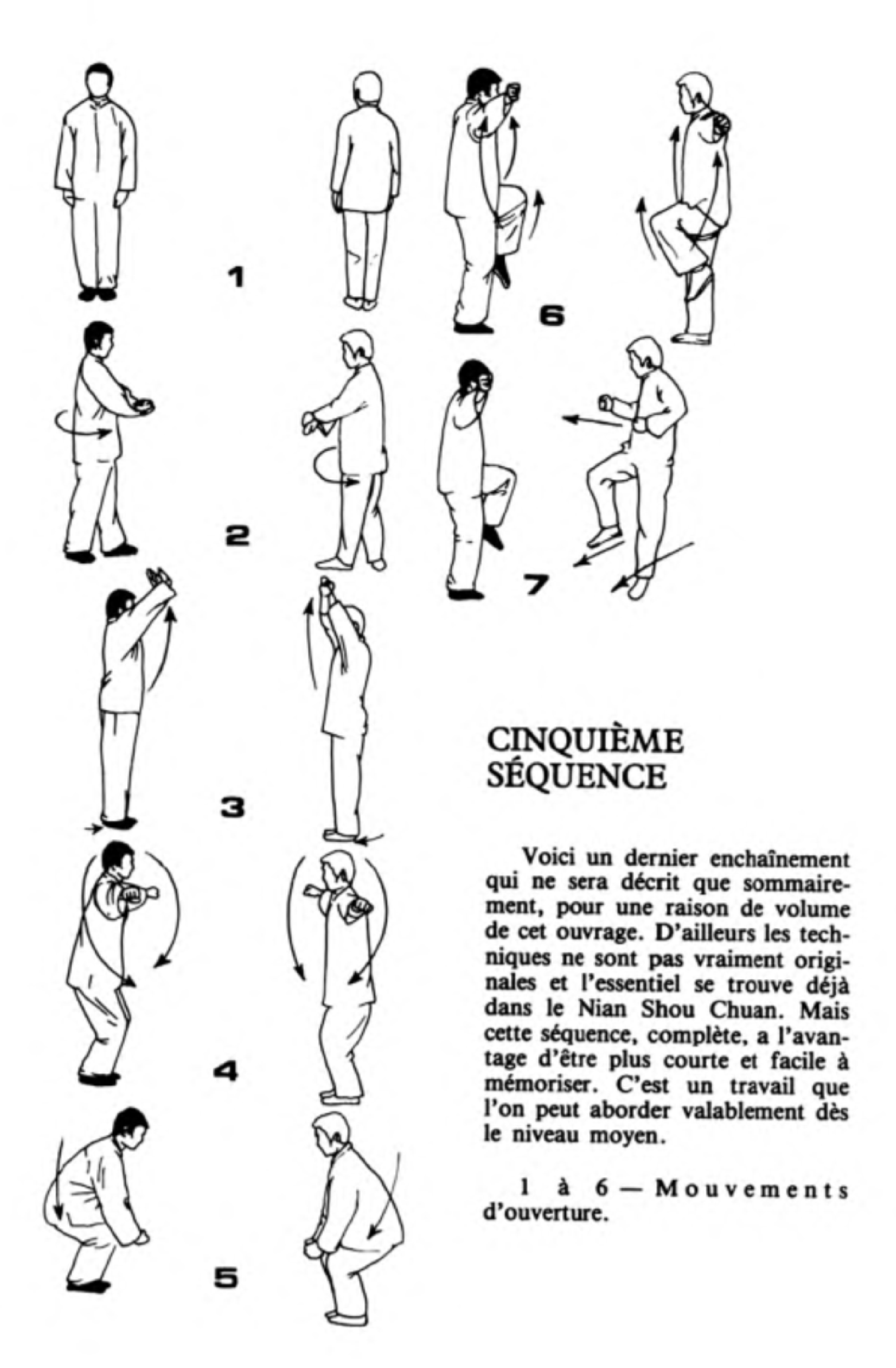
60 — N frappe circulairement de la main gauche à la tête en accompagnant d'un coup de pointe du pied avant au bas-ventre.

61 — Reculant le pied gauche, B pare le coup de pied de l'avant-bras droit, de l'intérieur vers l'extérieur.

62 — Pivotant vers l'arrière-gauche, N double d'un coup de talon arrière du même pied, que B pare avec la même technique à gauche, en pivotant vers la droite.

63 — B frappe en coup de pied fouetté gauche. N pare en tournant vers la droite, pose le pied gauche puis avance un peu le pied droit. En ding-bo, il pare du bras droit.

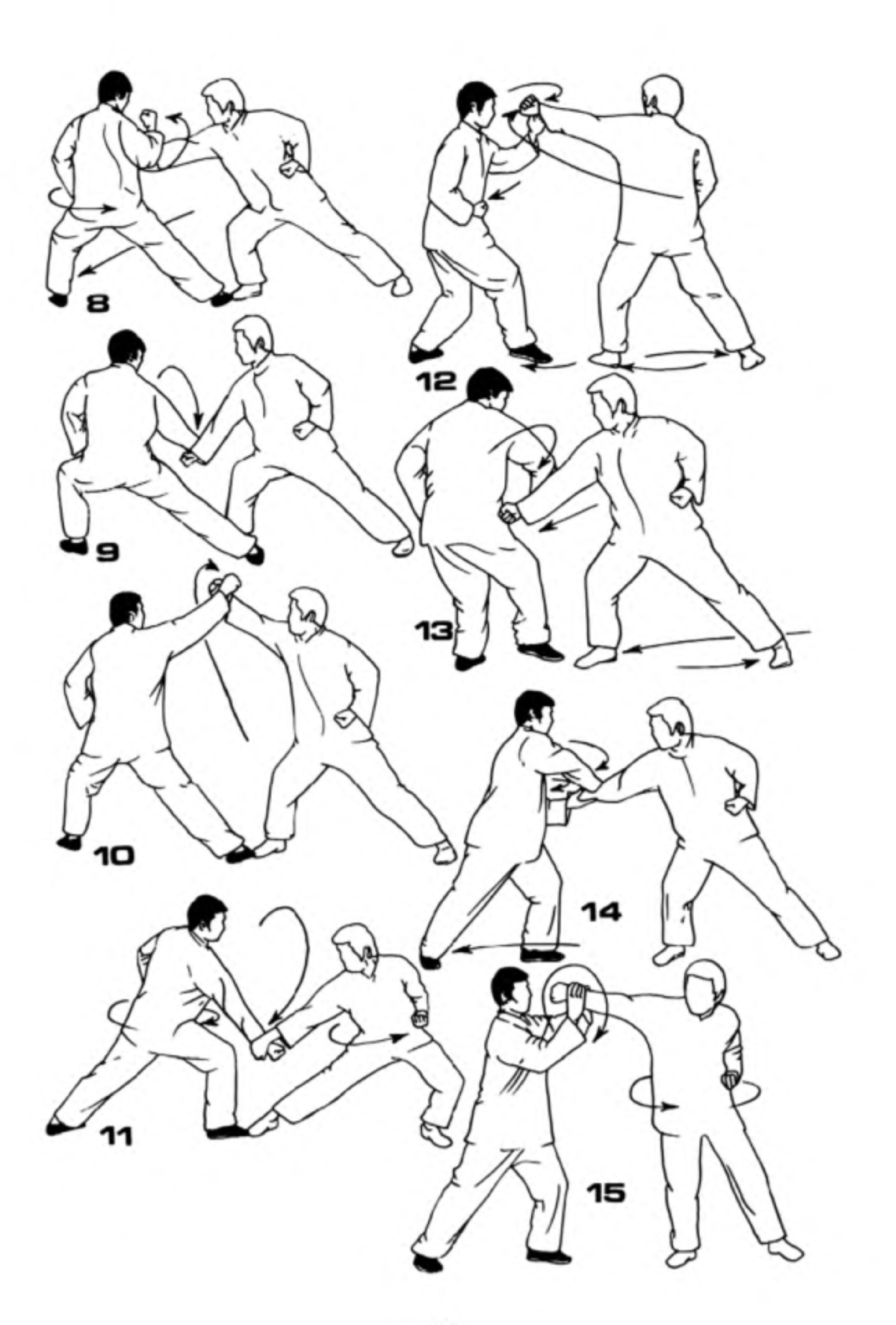
64 — B pose son pied gauche en arrière et attaque du poing droit au visage. N avance le pied gauche et, en ma-bo, de profil, conclut en parant de la main droite, en levant, tout en portant un coup de poing gauche au flanc.



CINQUIÈME SÉQUENCE

Voici un dernier enchaînement qui ne sera décrit que sommairement, pour une raison de volume de cet ouvrage. D'ailleurs les techniques ne sont pas vraiment originales et l'essentiel se trouve déjà dans le Nian Shou Chuan. Mais cette séquence, complète, a l'avantage d'être plus courte et facile à mémoriser. C'est un travail que l'on peut aborder valablement dès le niveau moyen.

1 à 6 — **Mouvements** d'ouverture.


8
9
10
11
12
13
14
15

7 et 8 — B attaque du poing droit, que N pare à gauche, en reculant et pliant le genou gauche et en raidissant la jambe droite.

9 — Sur place, N arrondit son mouvement de bras et ramène son poignet droit de haut en bas, et de l'extérieur vers l'intérieur.

10 — Sans perdre le contact, N et B remontent leurs poignets, en mouvement circulaire de bas en haut et de l'extérieur vers l'intérieur, bras tendus.

11 — Toujours sans perdre le contact, N et B tournent leurs poignets comme au temps 9, bras tendus, mais N passe en avant, en gung-bo, alors que B pivote vers la gauche pour passer sur son genou gauche plié.

12 — Opérant une inversion de position sur place, B attaque en revers circulairement du poing gauche, en ma-bo. N passe en ding-bo et pare de la main gauche.

13 — Après une nouvelle inversion de position sur place, B attaque du poing droit en gung-bo. N pare de l'avant-bras droit.

14 — N recule son pied droit et agrippe des deux mains le poignet de B...

15 — ... qu'il retourne de gauche à droite et vers l'intérieur...

16 — ... jusqu'à lui amener le bras dans le dos.

17 — Pour se libérer, B tourne vers son arrière-gauche et, debout, frappe du dos de la main gauche au visage de N qui, tournant un peu vers la droite, pare de profil du dos de la main gauche levée.

18 — Sur attaque en chassé bas de la jambe gauche, N esquive en levant le genou gauche, avec un mouvement pendulaire du corps, sans perdre le contact avec la main de B.

19 — Reposant le pied gauche en avant et revenant de face, N attaque en coup de pied direct du droit en ramenant les poings au corps. B pose le pied gauche, recule le droit et, également de face en gung-bo, pare du plat des deux mains de haut en bas.

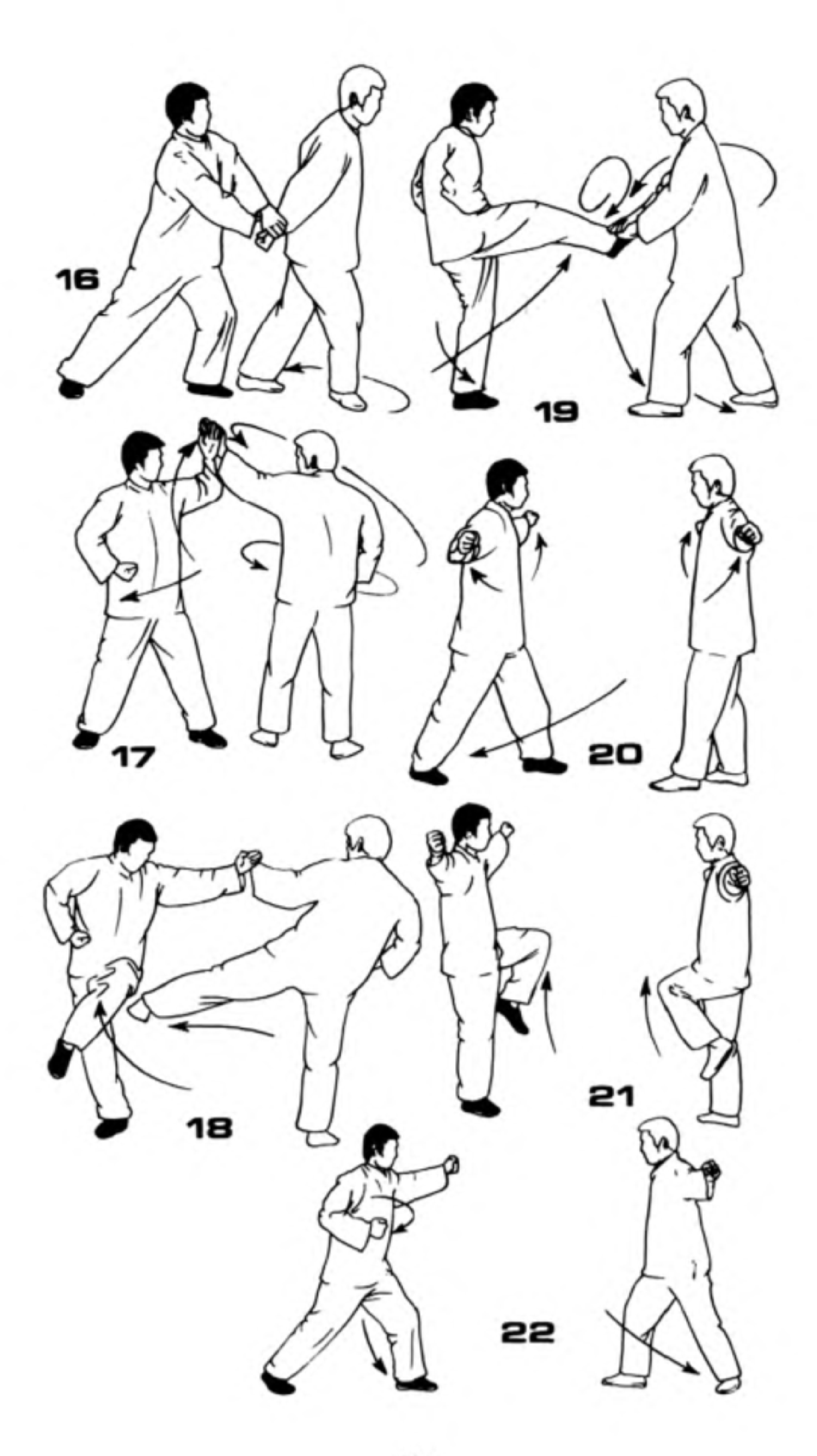
20 — N revient de sa jambe droite en arrière. N et B écartent leurs poings à l'horizontale, latéralement.

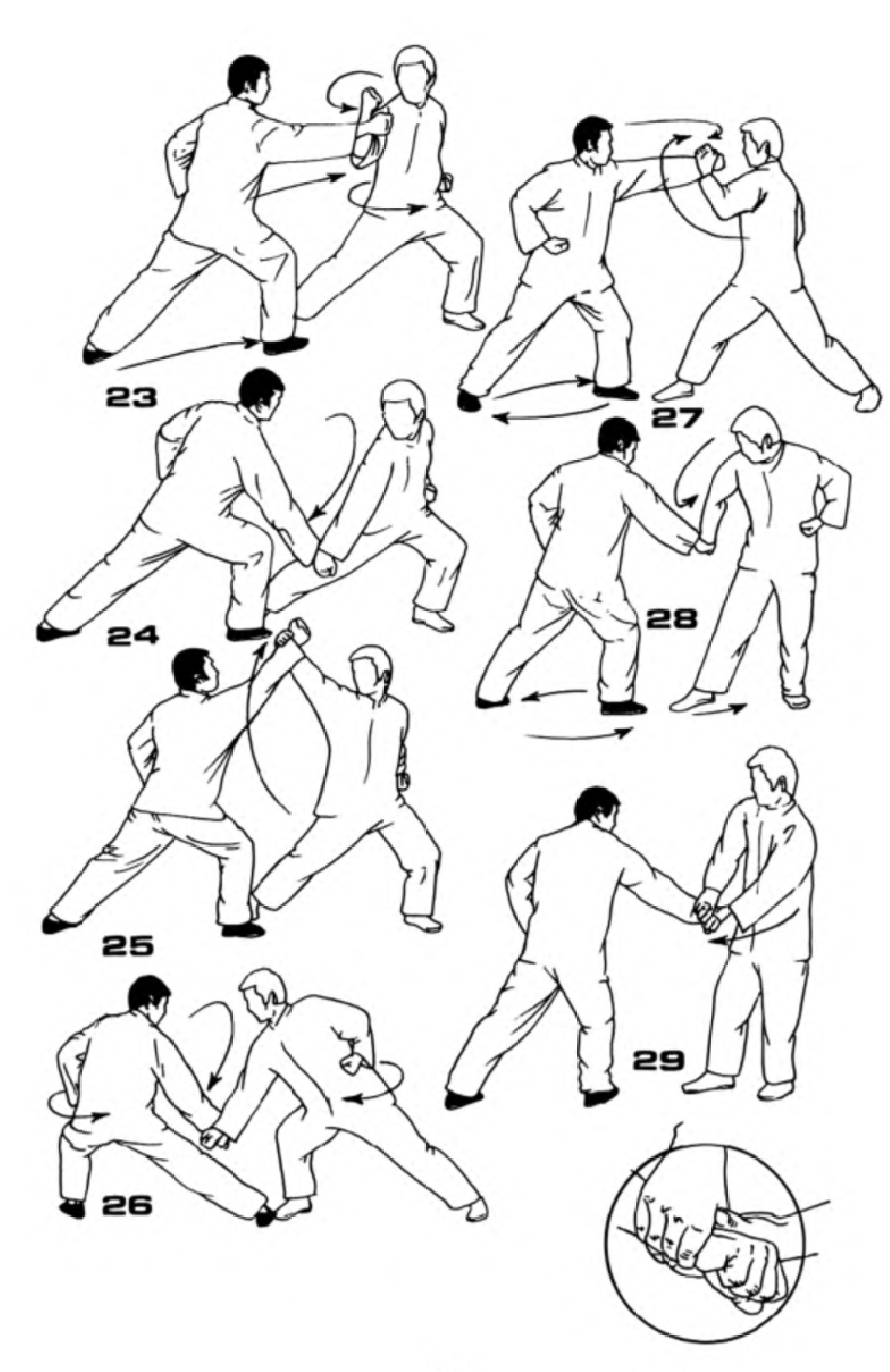
21 — N et B lèvent leurs genoux gauches.

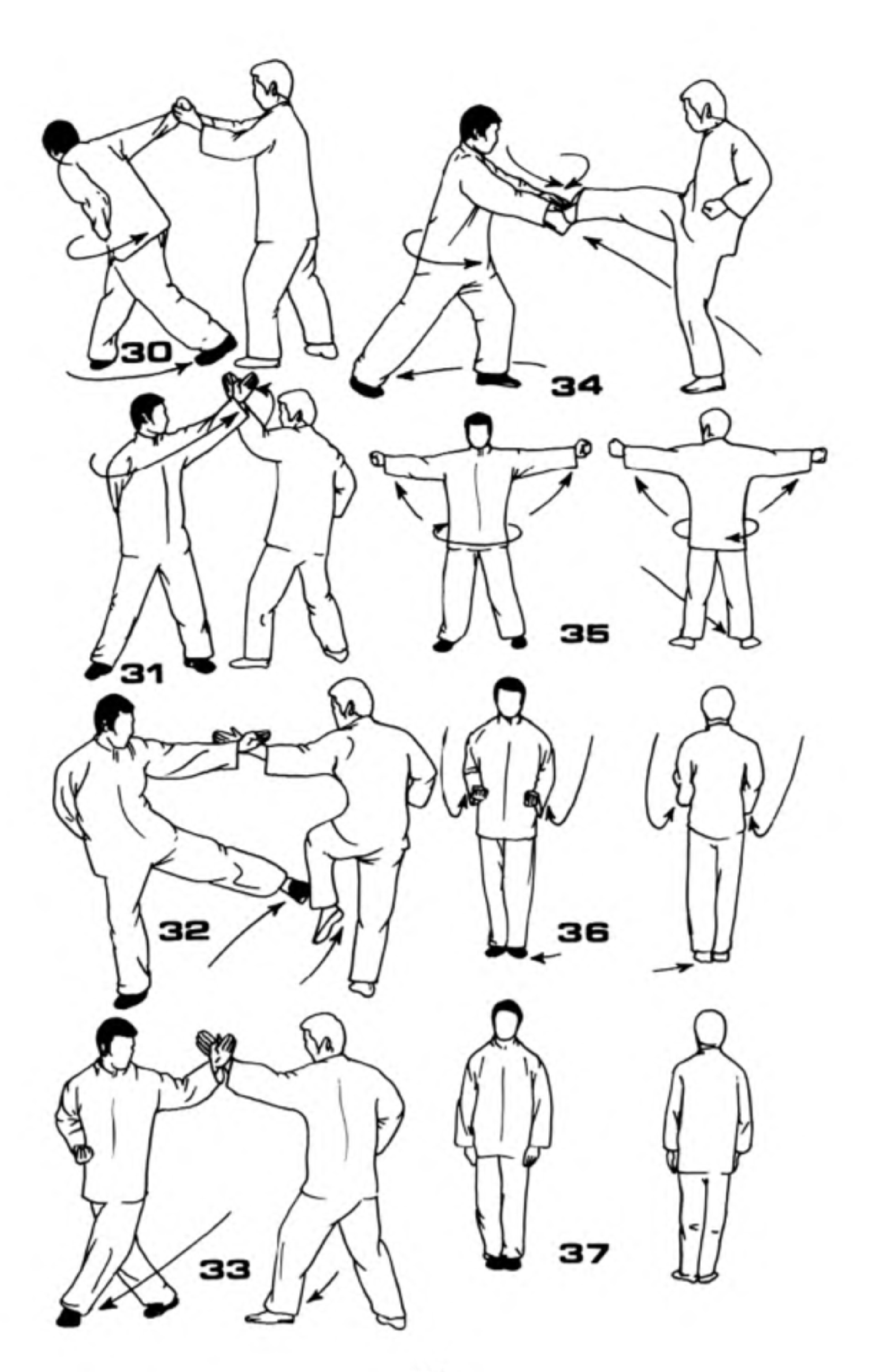
22 — N pose son pied gauche en avant et tire son poing droit à la hanche tandis que B ramène son pied en arrière.

23 à 34 — Ce sont les mouvements exactement symétriques de la première partie de la séquence (temps 8 à 19).

35 à 37 — Mouvements de fermeture de la séquence et retour à la position de départ.


16
19
17
20
18
21
22


23
24
25
26
27
28
29


30
31
32
33
34
35
36
37



« Kung-Fu, art et technique »
présente les lignes de force, les bases pratiques et les principales techniques de combat d'un art millénaire.

« Kung-Fu originel » (l'épopée de la main de fer)
relate la fabuleuse histoire des styles et des maîtres, de la fondation du monastère de Shaolin à nos jours.

Ces ouvrages, du même auteur aux Éditions Amphora, constituent avec le présent tome *une documentation complète sur « l'art chinois du poing » (Chung Kuo Ch'uan).*

collection **SPORTS et LOISIRS**
créée par Roger Vaultier

« Kung-Fu, art et technique » précédemment paru dans cette collection présentait les racines techniques et mentales qui font la richesse de la boxe chinoise. Ces notions de base sont considérées comme acquises.

« Kung-Fu de combat » aborde de nouvelles étapes, en utilisant le plus largement possible le support de l'image, développée comme un véritable film de l'action, en particulier cette forme originale de combat codifié qu'est la « BOXE EN CERCLE ». Les techniques qui ont été retenues dans ces chapitres appartiennent essentiellement aux styles HUNG-GAR, CHOY-LEE-FUT, TANG-LANG, HAO-PAI, WIN-TSUN et WAH-KUEN-PAI, qui sont parmi les écoles les plus développées et les plus efficaces dans la famille des styles « durs » de la Boxe Chinoise (Wai Chia). Avec 5 séquences complètes de « BOXE EN CERCLE », dont NIAN SHOU CHUAN.

Les enchaînements de combat proposés intéresseront aussi, notamment, tous les pratiquants de Karatédo, Taekwondo, Shorinji-Kempo ou d'arts vietnamiens qui pourront y puiser largement pour enrichir et parfaire leurs propres directions d'étude.

En voulant aller plus loin dans ce nouveau manuel pratique de Kung-Fu, R. Habersetzer souligne une nouvelle fois cette convergence des multiples facettes de l'ART DU SHAOLIN. Une nouvelle façon de prouver qu'il existe une certaine universalité dans les techniques comme dans l'esprit des arts martiaux.



05.86 114,00 F